سيدتي
SAYIDATY
مجلّة المرأة العربية

العدد 2054
18/07/2020



حصرياً:
أميرة مختار ابنة الراحلة رجاء الجداوي في حوار خاص

LAYERING TREND
موضة الأزياء المطبّقة

هند صبري:
الحجر المنزلي قرّبني من عائلتي أكثر

خبراء «سيدتي» يقدمون النصائح
شروط الحج الصحية في زمن كورونا

«السوشيال ميديا» مخزن للمعلومات الخاطئة.. كيف نتعامل معها؟

ISSN 1319-0857
29 >
9 771319 085019


ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28



أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**

Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**

malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي ـ هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي**

بيروت: كلودين كميد ـ القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد

البحرين: بدور المالكي ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**

قسم الإخراج **حسام حمد ـ ناتالي ديب**

غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي ـ ألان الزعنّي**

Offices المكاتب | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353

● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6

● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933

● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412

● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245

● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492884-7492855

● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800

● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103

● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354

● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر



الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com



الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com



الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com



الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa





الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202018+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان:** الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات **9611368007+**

الجميلة
aljamila.com
The Leading Fashion & Glamour Magazine

الجميلة
aljamila.com
مجلة الأناقة الأولى والجمال
The Leading Fashion & Glamour Magazine
يونيو-أغسطس 2020 July-August

جديد مصمّمات سعوديّات

للعيد هدايا
تضيف البهجة إلى حياتك

PRE-FALL TRENDS
صيحات ما قبل خريف
2020

HAPPY
MOMENTS

أزياء مفرحة بقصات تبرز قوامك

أقنعة الوجه:
أكسسوار السنة من دون منازع

JULY-AUGUST issue

HAPPY MOMENTS
موضة الصيف
مفعمة بالحياة

Follow Al-Jamila on I Pad &

 @Aljamilamag   facebook.com/ALJAMILAMAGAZINE   twitter.com/Aljamila_mag



الملكة رانيا والأميرة إيمان تطلعان على الأنشطة التراثية في أم قيس



الملكة رانيا والأميرة إيمان تتفقدان صناعة الشماغ

اطلعت الملكة رانيا العبدالله، عقيلة العاهل الأردني عبد الله الثاني، ترافقها الأميرة إيمان بنت عبدالله، مؤخراً، على الأنشطة التراثية والسياحية التي تقدمها شركة وجهات البركة في أم قيس بمحافظة إربد، كشركة متخصصة بالسياحة المستدامة.

والتقت مجموعة من السيدات المشاركات في جلسات لتعليم صناعة السلال التقليدية وتهديب الشماغ والطبخ، وشاركت بصناعة قراص العيد، وعمليات النحت في الخشب، وهي من الحرف التقليدية للقرية، واطلعت على المنتجات التراثية فيها.

وقالت مؤسسة شركة وجهات البركة منى حداد إن أنشطة الشركة تتم من خلال التعاون مع المجتمعات المحلية في مواقع سياحية وتراثية لبناء خبرات سياحية تسلط الضوء على الثقافات المحلية، وتوفر الفرصة للتواصل مع أهالي المجتمعات المحلية والاستمتاع بتجربة السياحة الريفية.

وتعمل الشركة مع أكثر من 130 أسرة محلية لتوفير وجبات تراثية ومنتجات من المزرعة إلى المائدة، وذلك لضمان الاستفادة الاقتصادية للأهالي بحيث تستفيد المنطقة من 75 بالمائة من عوائد الدخل السياحي لهذه الشركة.

كما اطلعت، والأميرة إيمان، في بيت الورد على المنتجات الزراعية وأشجار ونباتات الزينة، وتم استعراض تقنية "كرات البذور" المستخدمة لديهم لحماية البذور من الطيور والانجرافات.



.. وتطلع على صناعة السلال التقليدية



تشاركان في الطبخ



الملكة رانيا شاركت ببعض الحرف التقليدية

دوقة كامبريدج

تزور مركز الأطفال والشباب THE NOOK APPEAL



دوقة كامبردج تساعد في زراعة النباتات

زارت كيت ميدلتون دوقة كامبريدج، مؤخراً، مركز رعاية الأطفال والشباب الذين يعانون من ظروف تهدد حياتهم (The Nook Appeal نوك أبيل) في مدينة فراملينجهام بمقاطعة نورفولك البريطانية، وهو يعد واحداً من ثلاثة مراكز للأطفال (EACH) في شرقي أنجليا.

الدوقة هي الراعية الملكية للمؤسسة الخيرية التي تقدم الرعاية والدعم للأطفال والشباب الذين يعانون من ظروف تهدد حياتهم وأسرهم عبر كمبريدجشير وإسيكس ونورفولك وسوفولك. وقد تحدثت كيت أثناء زيارتها للمركز مع أحد الأطفال المصابين ويدعى سوني سوندرز الذي تم تشخيص حالته بسرطان دبقي داخلي منتشر، ورم دماغي عدواني يصعب علاجه.

كما قامت دوقة كامبريدج بالمساعدة في زراعة النباتات خلال تلك الزيارة.

.. ومع سوني سوندرز برفقة والده جوردان وأخته ستار وشقيقه هدسون



محتويات

CONTENTS

العدد 2054 || 2020



من كل مكان

حديث العواصم

دراسات

أزياء

جمال

تحقيق عالمي

تحقيقات



يا مرحبا

المسؤولية الاجتماعية

فتحت وسائل التواصل الاجتماعي الباب على مصراعيه لجميع الناس من مختلف المستويات العلمية والثقافية، والفئات الاجتماعية، لكي يعبروا عما في خواطرهم من أفكار ويقدموا ما لديهم من مشاركات، ما أدى إلى مشكلات معرفية وعلمية واجتماعية أيضاً بسبب عدم تحمل البعض لمسؤولية ترويج المعلومات الخاطئة أو الشائعات المثيرة للبلبلة في المجتمعات.. وقد تفردت تلك المواقع، في أشهر الحجر المنزلي بسبب كورونا، بسيل من الوجوه التي اكتسبت النجومية، وبكم من الفيديوهات والمحاضرات، حتى أنك لو تجرأت على فتح نافذة بيتك ستتفاجأ بإحداها، كل يدلي بدلوه ومن كل حدب وصوب، من هنا معلومة ومن هناك نصيحة، ومن البعيد على الموقع الفلاني تلوح يد وتمد أصابعها، لتقرر متى سيتم القضاء على كورونا تماماً!

تنظيرات وآراء ونصائح ومحاضرات، بعضها جدير بالمتابعة، بينما، وحسب آراء الذين شاركوا بتحقيقنا المنشور هذا العدد، أغلبها كان مجرد ضجيج في الرأس.

تحديات نفسية

يعدّ الرجال أن المرأة كائن معقد وصعب وغامض، من دون أن يدركوا أن هناك أسباباً لوصفهم الذي لا يمكن اعتباره دقيقاً 100%. يقولون ذلك لأن في حياة المرأة الكثير من التحديات والألغاز النفسية، التي تجعل الأنثى تواجه بعض الارتباكات في مسيرة حياتها، وخاصة تلك المرأة التي يمكن وصفها بأنها لا تقبل أو لا تستطيع مواجهة هذه التحديات للتغلب عليها أو التقليل من شأنها؛ لكي تعيش حياة عادية، أي أن المرأة التي تشعر بثقل هذه التحديات النفسية يجب أن تعلم أنها ليست الوحيدة، بل إن جميع النساء يواجهنها.

في دراسة العدد الحالي تجدون الحلول لتجنب تلك التحديات.

لمسات جريئة

الأكمام الضخمة، أو المنتفخة، هي إحدى اللمسات الجريئة التي زيّنت أزياء هذا الموسم وأضفت الكثير من الفخامة عليها. رأينا الأكمام المنتفخة على القمصان والفساتين والتوبات.. ما يجعل الخيارات أمامك واسعة لتتألقي بهذه الصيحة الجديدة.

تابعي في باب الأزياء آخر صرعات تلك التصميمات المبتكرة.

نجوم وأضواء



صحة ورشاقة



سياحة

ديكور



مطبخ

EMILIA CLARKE

إميليا كلارك تشكر الذين أنقذوا حياتها



شاركت إميليا كلارك Emilia Clarke امتنانها لمتخصصي الرعاية الصحية الذين عملوا على إنقاذ حياتها بعد إصابتها بتمدد الأوعية الدموية في الدماغ.

في كتاب جديد حرره آدم كاي بعنوان: Dear NHS: 100 Stories to Say Thank You، قامت بطلة السلسلة التلفزيونية الشهيرة «صراع العروش» Game of Thrones، بصياغة رسالة إلى الفريق الطبي الذي ساعدها طوال الوقت العصيب.

وقالت كلارك، 33 عاماً: «إن الذكريات التي سأحتفظ بها أعز من تلك التي تملكني الرعب فيها، عن الممرضات والأطباء، في المستشفى الوطني لأمراض الأعصاب وجراحة المخ والأعصاب في كوين سكوير، لندن، كتبت في الكتاب، الذي وصل إلى الرفوف يوم الخميس 9 يوليو: الممرضة التي اقترحت أن أجري فحصاً دماغياً، أنقذت حياتي».

وشكرت كذلك طبيب التخدير: «الذي أبقاني أضحك بأعجوبة» أثناء شرح ما سيحدث لها «لقد أنقذت مهارته وتفكيره السريع وتصميمه المطلق حياتي»، وأعربت النجمة الإنجليزية عن تقديرها للممرضات اللواتي «غسلن جسدي بعناية وحب عندما لم أستطع المشي أو الجلوس»، وأخيراً، شكرت الطباخين الذين «يصنعون أسماكي في صلصة بيضاء مع البازلاء كل يوم، على الرغم من كونها وجبة طفل».

وكشفت الممثلة العام الماضي أنها عانت من تمدد الأوعية الدموية في الدماغ للمرة الأولى خلال المواسم المبكرة من Game of Thrones؛ حيث اعتقدت في البداية أن هناك خطأ ما أثناء إكمال التدريبات في فبراير 2011. بعد نقلها إلى المستشفى، تم تشخيصها بنزيف تحت العنكبوتية، ثم خضعت كلارك لعملية جراحية في الدماغ «طفيفة التوغل» ومع ذلك، عانت في وقت لاحق من الوضع نفسه؛ ما دفعها إلى نسيان اسمها مؤقتاً وجعلها تخشى ألا تتعافى أبداً.

وأوضحت أن: «التعافي كان أكثر إيلاماً مما كان عليه بعد الجراحة الأولى».

بعد يوم من الكشف عن تجربتها، أعربت كلارك عن «مليون شكر لك» في مقطع فيديو على Instagram إلى «كل من قرأ قصتي وشاركها وأرسلها».

قالوا

الامتنان هو أروع العواطف البشرية، وكلما كنت تُعرب عن امتنانك لما لديك، زادت احتمالية امتلاكك المزيد.

زيغ زيغلر



آمال المعلمي
سفيرة للسعودية في النرويج

في إنجاز جديد للمرأة السعودية قررت الرياض تعيين آمال يحيى المعلمي سفيرةً في مملكة النرويج، وذلك بحسب ما ذكر أكاديميون وإعلاميون سعوديون، في هيئة حقوق الإنسان ومركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني.

وكانت السعودية قد عيَّنت الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان، سفيرة لها في واشنطن في أول منصب من نوعه تتولاه امرأة في تاريخ المملكة، التي تحثُّ الخطى لتعزيز مشاركة النساء في الحياة العامة وسوق العمل، وتولي المناصب القيادية، وتعد آمال ثاني سفيرة سعودية.

مناصب رفيعة

تولت آمال المعلمي العديد من المناصب خلال مسيرتها العملية، والتي امتدت على مدى 20 عامًا في المجال التربوي والتنمية الاجتماعية والتدريب، ولها عديد من العضويات، وتولت مناصب عدة، فهي تشغل منصب مدير عام للمنظمات والتعاون الدولي في هيئة حقوق الإنسان، وتولت سابقًا منصب مساعدة الأمين العام لمركز الحوار الوطني، وبرزت في مجال الدفاع عن دور المرأة في المجتمع السعودي.

وحصلت المعلمي على زمالة مركز الدراسات الإسلامية بجامعة أوكسفورد ببريطانيا، وتولت تقديم عدة دراسات في المجالات الاجتماعية، كما شاركت في مؤتمرات محلية ودولية تخصُّ الشباب والمجتمع.

وهي مدربة لمدربي برنامج تنمية مهارات الاتصال، النسخة العالمية، اليونيسكو، وكذلك المنظمة العالمية للكشافة، وفي هذا الإطار قدمت العديد من البرامج التدريبية في مجال تطوير الذات وتنمية مهارات التفكير، وفي مجال الاتصال والعلاقات الأسرية، ووصل عدد من قامت بتدريبهم لأكثر من 5000 سيدة وفتاة من قطاعات مختلفة في جميع مناطق السعودية.

تولت منصب مستشارة في التلفزيون السعودي، وتشغل حاليًا إدارة الفرع النسوي في مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني، وهي عضو في عدد من الجمعيات الخيرية واللجان المحلية، من أهمها عضو اللجنة البلدية للإشراف على الانتخابات البلدية لعام 2016.



آمال يحيى المعلمي

جائزة «سيدتي»

وتعد آمال المعلمي إحدى المبدعات السعوديات الحاصلات على جائزة "سيدتي" للتميز والإبداع، وعبَّرت عن ذلك بقولها: "سعيدة وفخورة جدًّا كوني أكرَّم من قِبَل المجلة التي كانت دومًا مصدر الإلهام والوعي بالنسبة لي، كما أن سعادتي أكبر للفئة التي كُرِّمت عنها وهي العمل الاجتماعي والإنساني، كما سعدتُ بالمجموعة المكرمة قبلي، والتي كُرِّمت معي، فقد ضمت أسماءً لامعة وقامات أفخر بأن أكون ضمنها".

معرض «الغناء على الورق» للرسم بالحبر في سوتشو



تم افتتاح معرض سوتشو للفنون من قبل اتحاد مدينة سوتشو الصينية للأدب والفن، ومجموعة مؤسسات ثقافية أخرى، وقد حمل المعرض عنوان «لوحات ورقية تغني في معرض رسام الحبر تشن سانشي» والذي جذب العديد من الضيوف والزوار. ويستمر المعرض حتى 12 يوليو 2020.

أما تشن سانشي، فهو رسام ولد في الثمانينيات من القرن الماضي، وبذل جهودًا ملحوظة في إنشاء فن الرسم بالحبر في السنوات الأخيرة، وقد عُرضت أعماله من اللوحات الفنية في معرض الفنون الجميلة الوطني. وتم عرض أكثر من 40 لوحة من حبر تشين سانشي في معرض «الغناء على الورق». وقد خلقت أعماله إيحاء مستمداً من إدراكه للحياة والطبيعة. وظهرت في هذه الأعمال الروح الشبابية لتشن سانشي والمشاعر الإنسانية، وقد أعطى الجمهور تجربة فنية فريدة وروحًا مختلفة لفهم الفن والاستمتاع به من خلال نظرية «الإنسان هو اللوحة، اللوحة هي الإنسان». ولطالما اهتم تشن سانشي بعمق المفهوم الفني للوحات وجمال الصور بالرسم بالحبر.







OUT & ABOUT

شوهدت النجمة أرييل وينتر Ariel Winter في شوارع لوس أنجلوس، مؤخراً، مرتدية ملابس كاجوال مميزة، حيث ارتدت بلوزة رمادية بأكمام طويلة ملاصق لجسدها، وبنطالاً رياضياً ضيقاً بلون رمادي مموه، مع حذاء رياضي أبيض، وزينت إطلالتها أكثر بحقيبة ذات حزام طويل من الجلد الأسود.

وقد خرجت الممثلة الأميركية الشابة للتسوق بعد فك الحظر مرتدية كمامة لطيفة للحماية من فيروس كورونا، وظهرت وهي تجر عربة تسوق كبيرة متجهة إلى سيارتها، وأظهرت لياقتها البدنية وهي تخرج من متجر حاملة بين ذراعيها القويتين صندوقاً كرتونياً كبيراً لتضعه في سيارتها.

ولدت أرييل وينتر، 22 عاماً، في سان دييغو، كاليفورنيا، واشتهرت بدور شخصية "أليكس دونفي" Alex Dunphy في المسلسل الكوميدي العائلي Modern Family الحائز على جائزة إيمي لفئة أفضل مسلسل كوميدي، وفازت مع زملائها أعضاء فريق "العائلة العصرية" بأربع جوائز نقابة ممثلي الشاشة لأفضل فرقة في مسلسل كوميدي.





نورة العقلا: التطوع تحول إلى أوكسجين حياتي

تعلَّمتُ محاكاة وتقليد والدي منذ الصغر، ومنه ورثت بذور وجينات التطوع. كنتُ أرافقه في أعماله الخيِّرة، مثل توزيع الصدقات في شهر رمضان المبارك، وطرق باب محتاج، عَرفَ به. كنتُ أشعر بمتعةٍ كبيرة وهو يقرع الأبواب ويساعد الكثيرين.

التحقتُ وأنا طفلةٌ بالمدرسة الابتدائية، وتعلَّمتُ حينها، بتشجيع من والدي الراحل، تقديم كل ما تحتاج إليه زميلاتي من أدواتٍ «دفاتر، مساطر، برَّايات، مسَّاحات، وأقلام»، وحتى الفسحة المدرسية، كنتُ أستغلها بتوزيع الساندويشات، أو البسكويت، أو الوجبات الصباحية الخفيفة على عددٍ من زميلاتي.

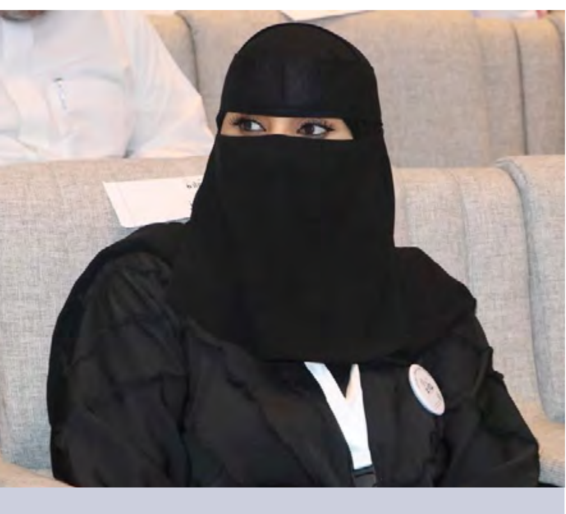
كنتُ وشقيقتي التي تكبرني في السن، نوزع بصمتٍ لكسب الأجر دون أن نتعالى على أحدٍ، وكنا نشعر بفرح كبير، وكأننا نطير في السماء ونحن نقوم بتلك الأعمال الخيِّرة، ونستمد طاقتنا من نظرات السعادة التي ترتسم على محيَّا زميلاتنا.

ولأن مبنى المدرسة، كان ملكاً لوالدي، كثيراً ما كنا نحمل للمعلمات الشاي والخبز والبسكويت، ونُشرك الجميع معنا، وكانت العائلة تشعر ببركةٍ وفرحةٍ غامرة بهذه المبادرات.

كبرنا وبقينا نرافق الوالد، نقرعُ أبواب بيوت الأرامل والمطلقات وأصحاب الحاجة، وبعد وفاته، قبل ثلاثة أعوام رحمه اللّه، قلَّدنا خطواته نفسها بحبٍّ ومتعةٍ وسعادة.

قصة طريفة من طفولتي

وجدتُ طفلةً خائفةً من المدرسة، لأنها لا تمتلك قلماً، فبحثت عن فكرةٍ لمساعدتها، وحقاً، التقطت ريشة دجاجةٍ من على الأرض، وسألتها: هل تسمحين لي بأخذ هذه الريشة التي وقعت منك، إنها ممتازة للرسم، سأعطيك بدلاً منها دفتراً وقلماً ومسَّاحة؟ المسكينة تلعثمت وهي تقول «إيوا موافقة»، وبالفعل تمَّت الصفقة. هي لم تعرف أنني كنتُ أسعدَ منها.



- بكالوريوس دعوة وإعلام في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- قائدة فريق نوارة التطوعي.
- خبرة في الموارد البشرية.
- خبرة في تنظيم المعارض والمبادرات.
- تقديم دورات في مجال التجميل.
- عضوة في العديد من الجمعيات الخيرية منها جمعية كيان، وجمعية أسر التوحد، وجمعية صعوبات التعلم، وجمعية ألزهايمر، وجمعية عناية، وغيرها من الجمعيات.

بدايات التخصص في الأعمال التطوعية

وفَّقني اللّه بافتتاح مؤسسةٍ للتجميل، وقد كنتُ أدخر جزءاً من الدخل اليومي لأتبرَّع به للمسلمات الجديدات، بالتنسيق مع مكتب توعية الجاليات في محافظة البكيرية، بعدها أطلقتُ مبادرةً بتقديم الأجهزة الكهربائية إلى المحتاجين، ولقاء ذلك، كرَّمني الأمير الدكتور فيصل بن مشعل بن سعود أمير منطقة القصيم.

بدأتُ عقد ورش عمل لتعليم البنات الصغيرات فن الخياطة والتجميل منطلقةً في ذلك من أن اليد نعمةٌ من اللّه، يجب علينا أن نجيرها للعمل النبيل، ونستخدمها في صنع الأشياء الجميلة فقط، وقد كان يزورنا في المؤسسة منسوبو المعهد الملكي «قسم الروضة» سنوياً، وكنا نقدم لهم بفرح الوجبات الغذائية احتفالاً بقدومهم مع بعض الهدايا.

كوَّنتُ قبل أربعة أعوام، وتحديداً في بداية 2016، فريقاً تطوعياً، ودرَّبته باحترافية، وقدمنا أول مبادرةٍ «ماراثون الأطفال» لدعم الرياضة، وورشة موجَّهة إلى شريحة الصم والبكم من ذوي الدخل المحدود.

انطلاق فريق «ورود نوارة»

بعد انطلاق الفريق التطوعي قمنا بشحن طاقاتنا لدخول ميدان التطوع، الذي يشكِّل بالنسبة إليّ أجمل شيءٍ في الحياة، فأنا قد أنسى الأكل والشرب والانشغال باليوميات، لكن يستحيل أن أنسى العمل التطوعي في كل يوم، لأنني أعدُّه مثل أوكسجين الحياة.

مواقف لا تنسى في رحلة التطوع

مسنٌّ عسكري منوَّمٌ في المستشفى، كان تضايق من توزيعنا الورد على المرضى. عرفتُ بأن شخصيته قيادية، فاقتربت منه ليسمعني، وسألته: نحتاج إلى قائدٍ، يقسِّم فريقنا، فرد فوراً: أنا موجود. وأخذ يعطينا التعليمات، وانفردت أساريره، وابتسم، وفرح، ورحَّب بنا، وتمَّت الفعالية بنجاح، وكنا جميعاً، المرضى والفريق، في قمة المتعة والسعادة، وقبل أن نذهب، دعانا لأن نزوره في وادي الدواسر، وحتى الممرضة قالت: إن العم سعيدٌ طوال اليوم، ظل مرحاً.

موقف مع والدة طفل توحدي

ومن المواقف التي لا أنساها أيضاً معايدتنا لأسر المصابين بالتوحد بالاتفاق مع الجمعية، إذ كان ضمن الموجودات زوجة سجين ابنها شاب توحدي، كرَّست حياتها لخدمته، حيث اندفعت نحوي، وحضنتني، وبكت قائلةً: منذ سنوات لم أحضر مناسبةً. كادت تطير من الفرح وهي تكمل: «تزوجت قبل 25 عاماً، وهذه أول مرة أجد أحداً يُخرجني من البيت».

أتمنى اليوم أن يُنظَّم العمل التطوعي أكثر، وأن يُعطى كل مَن يعملون في الميدان التطوعي حقوقهم، وتُحفظ لهم مبادراتهم، فهناك متسلقون، ليس لهم نصيبٌ من التطوع سوى الزبد، وأسأل اللّه أن يُذهب الزبد، وأن يُبقي من المتطوعين مَن ينفع الناس.

قالوا عنها

«أعمالها مكتملة الأركان، وتهدف إلى مواساة الأسر الفقيرة والمتعففة، وخدمة الإنسانية. جزاها الله خيراً عن كل ما تقدمه».

أسماء عوضة قائدة فريق أوفياء الوطن التطوعي

«سفيرة السعادة بحق. هاجسها الأول في الحياة إسعاد جميع أطياف المجتمع. لا يحملها على العطاء إلا الاحتساب لوجه الله، ويبدو أنها وجدت السعادة في العطاء. لو كتبت مجلداً ما أوفيتها حقها. أسعدها الله في الدنيا والآخرة».

المهندس بدر باطرفي الرئيس التنفيذي لمجموعة «ب ل ب التقنية»

«رائعة، ومبدعة بكل المقاييس. بحرٌ من العطاء لا ينضب، تعمل ليل نهار لإدخال الفرح والسرور إلى قلوب الصغار والكبار. سفيرة السعادة والتطوع».

نورة الخثران متخصصة في تعليم الكبار

الرياض - فطين عبيد

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net



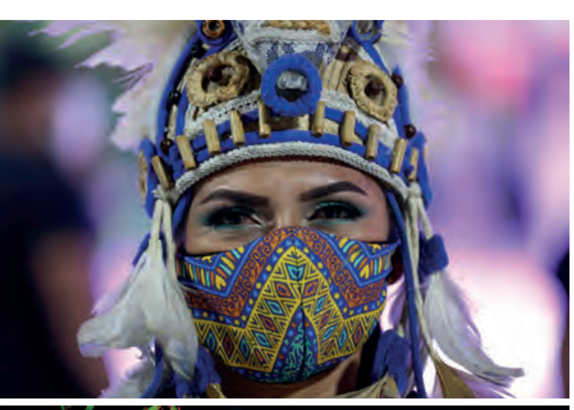
مهرجان BOI-BUMBA عروض بالأقنعة من وراء الشاشات





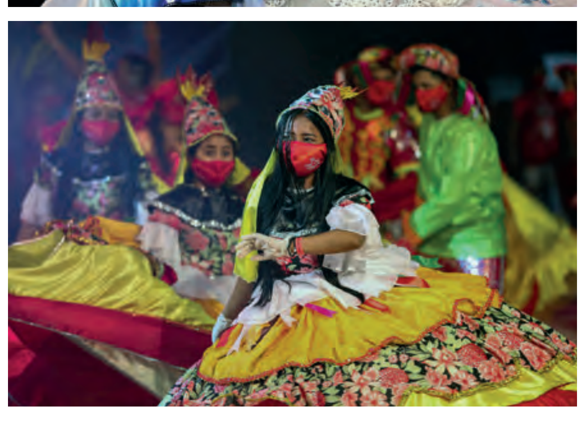
أدى الراقصون والراقصات عروضهم الساحرة خلال مهرجان Boi-Bumba الفولكلوري التقليدي، الذي تم إلغاؤه وسط وباء فيروس كورونا الجديد، واستعيض عنه ببث تلفزيوني مباشر، وذلك في بارينتينس، ولاية أمازوناس، البرازيل، في 27 يونيو 2020. وتشتهر Parintins دوليًا بمهرجان Boi-Bumba الفولكلوري الذي يستمر لمدة ثلاثة أيام في أواخر يونيو، ويتناول الأزياء والأغاني التي تستند إلى الثقافات الأصلية لغابة الأمازون المطيرة. وقد ارتدى معظم الراقصين والراقصات أقنعة الوجه أثناء أدائهم للعروض، حيث تفنن المصممون بابتكار أقنعة وجه ملونة ومزخرفة تتناسب والحدث.

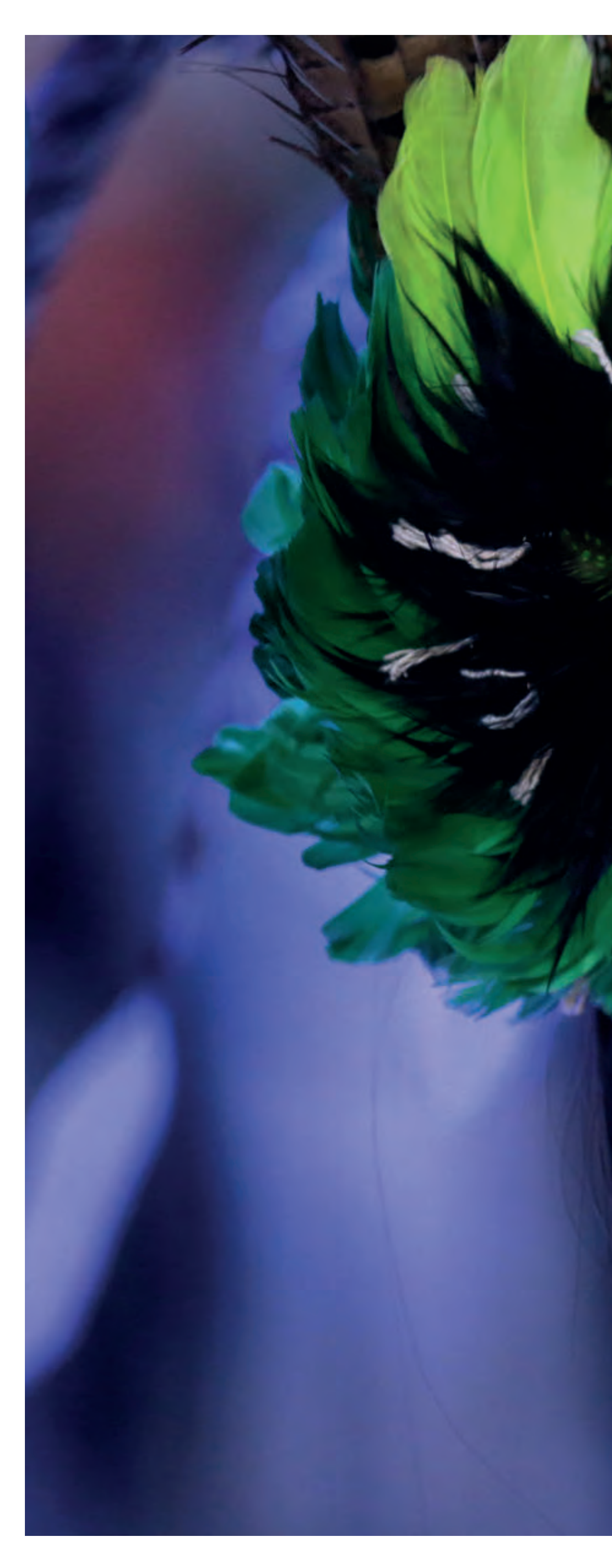
يذكر أن مهرجان Boi-Bumba، يرجع تاريخه إلى منتصف القرن الثامن عشر، عندما باتت الطبقة الدنيا في البرازيل هي الأكثر شيوعاً فيها، ولم يبق سوى القليل جدًا من الأغنياء، ما أجبرهم على العيش حياة صعبة للغاية. ومن خلال هذه الظروف الصعبة، وُلد بومبا ميو بوي (Bumba Meu Boi) من خلال أسطورة الثور المقدس، الذي مات وعاد إلى الحياة بقوة الطبل السحرية، لإضفاء البهجة على هذه المجتمعات المحرومة، وقد تم اختيار الثور كرمز لأنه، في ذلك الوقت، رأوا فيه حيواناً ذا أهمية اقتصادية عالية بسبب استخدامه في الزراعة، ومازالت بلدة بارينتينس تُعرف أيضًا باسم «مدينة الثيران». وبحلول القرن العشرين، أصبح المهرجان حدثًا سنويًا، وانتقل إلى شكله الحديث.











أحدث تنفيذ قرار رفع نسبة ضريبة القيمة المضافة إلى 15% على أرض الواقع وعلى جميع السلع والخدمات الخاضعة لها في الأسواق التجارية في السعودية مع بداية شهر يوليو الجاري، أصداء كبيرة في المجتمع السعودي.

إبراهيم اللويم

مبادرات ملكية لدعم القطاع الخاص من تداعيات كورونا

تزامن التنفيذ مع أمر الملك سلمان بن عبدالعزيز بتمديد دعم الأفراد السعوديين، وقطاع المستثمرين، ومنشآت القطاع الخاص التي تضررت بسبب تداعيات فيروس كورونا المستجد مدةً إضافية؛ ما سيسهم في تخفيف الآثار المالية والاقتصادية التي خلَّفتها هذه الأزمة، ويمنح قطاع الأعمال الفرصة لتحقيق أقصى درجات الاستفادة.

سيدتي التقت عدداً من خبراء الاقتصاد لتسليط الضوء على الجوانب الإيجابية لمبادرة خادم الحرمين الشريفين وخرجنا بالآراء الآتية:

فترة التعافي

أشار الدكتور عبد اللّه المغلوث، الخبير الاقتصادي وعضو «الجمعية السعودية للاقتصاد»، إلى أن قرار التمديد يدعم القطاع الخاص في هذه الفترة، التي اعتبرها فترة التعافي، حيث قال: «هذا التمديد لفتة كريمة من خادم الحرمين الشريفين، كونه يُخفف ما خلَّفته فترة الحظر من آثار على العديد من المنشآت، ويسهم في تمكين القطاع الخاص بكامل مفرداته من العودة إلى معدلات النمو المتسارع».

وأضاف المغلوث: «الدولة منذ بداية تداعيات جائحة كورونا، أعلنت عن حزمة من المبادرات تجاوزت قيمتها أكثر من 214 مليار ريال لأجل مساندة القطاع الخاص، خاصة المنشآت الصغيرة والمتوسطة، والأنشطة الاقتصادية الأكثر تأثراً بتبعات فيروس كورونا، وصلت إلى 142 مبادرة استهدفت الأفراد ومنشآت القطاع الخاص والمستثمرين».



القيمة المضافة

تحريك عجلة الاقتصاد

فيما أكد الدكتور سالم باعجاجة، الخبير الاقتصادي، أن مبادرة خادم الحرمين الشريفين هي امتداد للمبادرات السابقة، وستُحرِّك هذه المبادرات عجلة الاقتصاد الذي لا يزال يتعافى من أزمة كورونا، وبالتالي يستطيع أصحاب الشركات والمؤسسات الالتزام بتسديد الرسوم المالية خلال الفترة الماضية».

وأضاف أن هذه المبادرات سوف تعكس صورة إيجابية على الوضع الاقتصادي خلال الأشهر القادمة، حيث قال: «الاقتصاد السعودي لا يزال متماسكاً وصلباً رغم الركود الذي أصابه خلال الفترة الماضية، ولكن مع هذه الحزمة من المبادرات سوف تنعكس الآثار الإيجابية بشكل واضح على عمل المنشآت خلال الفترة القادمة».

حزمة مبادرات

عبد الحكيم الخالدي، رئيس غرفة الشرقية، أشار إلى أن هناك الكثير من المستفيدين من هذه المبادرات، سواء كانوا عاملين سعوديين أو شركات، من خلال إيقاف الغرامات، وتأجيل تحصيل الرسوم والإعفاءات وغيرها، والتي سوف تسهم في عودة الحياة الاقتصادية بالسعودية إلى وضعها الطبيعي خلال الفترة القادمة.

بنود تمديد مبادرات خادم الحرمين مدة إضافية:

- إيقاف الغرامات الخاصة باستقدام الوافدين.
- رفع الإيقاف مؤقتاً عن منشآت القطاع الخاص لتصحيح النشاط.
- احتساب توظيف «السعودي» في نطاقات بشكل فوري لكل المنشآت.
- رفع الإيقاف الخاص بحماية الأجور خلال الفترة الحالية.
- استمرارية الخدمة لعملاء الصفوة على مدار الساعة.
- تأجيل تحصيل الرسوم الجمركية على الواردات لمدة 30 يوماً مقابل تقديم ضمان بنكي.
- التوسُّع في قبول طلبات التقسيط المقدمة من المكلفين دون اشتراط الدفعة المقدمة.
- تأجيل سداد ضريبة القيمة المضافة عبر الجمارك.
- تعجيل سداد طلبات الاسترداد لضريبة القيمة المضافة والفحص لاحقاً.
- الإعفاء الجزئي من المقابل المالي للمنتهية إقامتهم (شهراً) إضافيًا من تاريخ انتهائها، على أن تُمدد المبادرة لمدة (شهر) إضافي، إن استدعت الحاجة.
- تأجيل تنفيذ إجراءات إيقاف الخدمات والحجز على الأموال للمكلفين غير الملتزمين بسداد الضريبة والزكاة في الموعد النظامي، (شهرين) إضافيين من تاريخ انتهائها، وتكون فقط للمنشآت التي تعثرت عن سداد مستحقات الضريبة والزكاة التي حلَّ موعد دفعها خلال فترة الجائحة، وذلك بداية من شهر مارس 2020.

اشتعلت مواقع التواصل الاجتماعي، بعد نشر صورة بقرة جميلة ترافقها دعوات لإنقاذها، بعد سقوطها في «بالوعة»، بينما كانت جمعية الرفق بالحيوان البحرينية تتصل بوزارة الداخلية ومكتب الوزير، لإنقاذ البقرة قبل أن تنفق غرقاً في الحفرة العميقة، التي سقطت فيها.

بدور المالكي

زلّت قدمها وسقطت في «بالوعة»

خلال أقل من نصف ساعة تمكن فريق من كوادر وأفراد إدارة الدفاع المدني في وزارة الداخلية من إنقاذ البقرة التي كانت قد غرقت في بالوعة مياه كبيرة خلال قيام عمال إحدى الحظائر بغسلها خلال الحمام الصباحي، فانزلقت رجلها لتسقط في البالوعة، وتعبر من خلال فوهتها الضيقة حتى غطتها المياه، ولم يكن يظهر منها إلا جزء من وجهها، وهي تخور طالبة النجدة والخلاص.

ترند البقرة

تعود تفاصيل الحادثة، إلى أن مالك إحدى الحظائر في منطقة الهملة، استغاث، طالباً من الجمعية سرعة مساعدته في إنقاذ بقرته التي سقطت في بالوعة مصممة لجمع المياه خلال أخذ البقرة لحمامها اليومي الصباحي، وذلك بعد أن انزلقت رجلها، مبيناً، أن المياه بدأت تغطي البقرة، وأنها ستغرق بالمياه إذا لم يتم إنقاذها قبل أن تغمر المياه رأسها، والذي كان الوحيد الذي لازال لم تصله المياه، وكان خائفاً جداً على بقرته والوضع الذي وصلت إليه، ونشرت الجمعية تغريدة حول الحادث؛ ليصبح الترند الأكثر تداولاً خلال ساعة.

خدوش بسيطة

على الفور اتصلت جمعية الرفق بالحيوان البحرينية، ومن خلال الخط المباشر بوزارة الداخلية، حيث انطلق على الفور فريق مهني مدرب على مثل هذه الحوادث، وخلال أقل من نصف ساعة كان فريق إدارة الدفاع المدني قد بدأ بالعمل؛ ليتمكن من إنقاذ البقرة في عمل استمر لحوالي ساعتين نظراً لضيق الحفرة، حيث قام الفريق بشفط المياه بسرعة للإبقاء على حياة البقرة ومساعدتها على التنفس، ثم رفع البقرة من الحفرة والتي كانت سليمة تماماً إلا من بعض الخدوش البسيطة، حيث





قام طبيب بيطري بالكشف عليها والتأكيد على أنها سليمة ولم تصب بأي أذى بفضل جهود فريق الدفاع المدني ومهنية عمله.

إنقاذ سريع

نائبة رئيس جمعية البحرين للرفق بالحيوان، ياسمين الحلي، والتي تابعت الحادث، قالت وهي سعيدة، إن عملية الإنقاذ استغرقت أكثر من ساعة وفي الجو الحار وفي حفرة صغيرة جداً، مؤكدة أن رجال الدفاع المدني تعاملوا مع الوضع بكل رعاية واحتراف مثمنة جهود منتسبي الدفاع المدني، والذين تعاملت معهم الجمعية سابقاً مئات المرات وكانوا دائماً موجودين لتلبية نداء الجمعية ويقومون بدورهم بأفضل صورة ممكنة.

تهنئات على سلامة البقرة

تقدمت الجمعية البحرينية للرفق بالحيوان رئيساً ونائباً وأعضاء بجزيل الشكر لوزارة الداخلية، على كل ما يقدمونه من دعم ومساندة للجمعية في تحقيق أهدافها الإنسانية، بدوره قدم راعي الحظيرة ومن خلال فيديو الشكر للوزارة وإدارة الدفاع المدني والفريق في الحفاظ على حياة بقرته التي تشكل رقم 100 في مجموعة الأبقار التي تربى بالحظيرة، بينما قام مغردون بتهنئة الجمعية ومالك البقرة على سلامتها.

بعد أن حلّت البرازيل في المركز الثاني بعد الولايات المتحدة من حيث انتشار فيروس الكورونا، ومن حيث عدد المصابين (قرابة المليون ونصف المليون) وعدد الوفيات (ستين ألفاً)، تبحث السلطات عن إجراءات لمواجهة الآثار السلبية المدمرة اقتصادياً واجتماعياً.

محمد داود

مشردو كورونا

تحت ضغط شعبي أجبرت السلطات على إصدار قانون من شقين لمواجهة مشكلة كبيرة، تفاقمت مع انتشار الكورونا، تتمثل في ازدياد عدد المشردين في جميع أنحاء البلاد وخاصة في المدن الكبيرة مثل «ساو باولو» و«ريو دي جانيير» و«وبيللوريزونتي» و«سانتوس» و«كامبيناس» وغيرها.



تحولوا إلى فئة المشردين

كان تأثير الكورونا كبيراً جداً على الناس الذين فقدوا أعمالهم ووظائفهم، وخاصة الأعمال الحرة البسيطة، ما أدى إلى ازدياد عدد الذين لم يستطيعوا دفع أجور المنازل التي كانوا يقيمون فيها، فتحولوا إلى فئة المشردين الذين لا مأوى لهم في هذه المدن الكبرى. وبسبب المعاناة الكبيرة لهم في إيجاد الطعام وانتشار مجاعة بين أوساط الفئة الفقيرة من الناس تم إنشاء مراكز خيرية لإيواء وإطعام المشردين والمتسولين إلا أن ذلك لم يكن كافياً.

ومع استفحال مشاكل المشردين والمتسولين اضطرت السلطات إلى التدخل بشكل قوي من أجل التخفيف من الأعباء التي تزداد يوماً بعد يوم نتيجة الزحف المتصاعد لفيروس الكورونا وازدياد ضحايا الوضع الاقتصادي أصدرت وزارة الاقتصاد قانوناً مصادقاً عليه من الجهات القضائية المختصة، يتألف من شقين لمواجهة الأوضاع المتدهورة للناس من حيث تأمين الطعام لأكبر عدد من الناس الذين فقدوا أعمالهم وأماكن إقامتهم.

قانون البطاقة الخضراء

يتألف القانون من شقين، الأول ينص على إلزام جميع مراكز السوبر الماركت المختصة ببيع المواد الغذائية بإعطاء كل مشرد يدخل وبيده بطاقة خضراء اللون عليها ختم بلدية المدينة التي هو فيها مقدار كيلوغرام واحد من المواد الغذائية بشكل مجاني.

وقال مصدر في وزارة الاقتصاد إن الأوامر أعطيت لبلديات المدن باستصدار أربعين ألفاً من هذه البطاقات الخضراء خلال الأسبوع المقبل في كل مدينة للعمل بها فوراً من قبل من له حق الحصول عليها طبقاً للقانون.

أما الشق الثاني فقد تضمن توجيهاً إلى جميع المطاعم المسموح لها بالعمل خلال الكورونا بتخصيص ثلاث طاولات على مسافة متر ونصف المتر بين كل طاولة وأخرى بحيث تشتمل على ستة كراس لستة مشردين خلال وجبة الغداء وتقديم الطعام الجاهز لهم بشكل مجاني. ومن أجل التوضيح أضاف المصدر في وزارة الاقتصاد بأن الشق الثاني من القانون ينطبق على المطاعم التي يبلغ حجمها مائة وخمسين متراً مربعاً لضمان المسافات اللازمة بين الطاولات.

جدل واتفاق

من جهة أخرى أدى الشق الثاني من القانون البرازيلي إلى حدوث جدل بين السلطات والمطاعم التي ستقدم الدعم الغذائي لهؤلاء المشردين من حيث إن أصحابها تذرعوا بأن تخصيص ستة زبائن مشردين يومياً سيؤدي إلى خسائر مادية نظراً لعدم وجود عدد كبير من الزبائن وانخفاض المردود بسبب الحجر المنزلي. ومن أجل تطبيق القانون أضيف بند يقضي بتقديم وزارة التموين التكلفة طوال فترة سريان مفعول القانون خلال مدة وجود أزمة الكورونا. وسيبدأ العمل بهذا القانون اعتباراً من الأسبوع المقبل.



هويّةُ الْمَرْأَة..!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

يَقول مَحمود دَرويش:
آهٍ يَا جَرْحِي الْمُكَابِرْ
وَطَنِي لَيْسَ حَقِيبَةْ
وَأَنَا لَسْتُ مُسَافِرْ
إنَّنِي عَاشِق، والأَرْض حَبِيبَةْ

تَبدو الحَقيبة «اليَدويّة» من مُحدثات الأُمور وتَظهر علاقة المرأة بحقيبتها كالمُبتدأ والخَبر بتَلازمهما وتَعاضدهما، مُنذ أن وَعت المرأة أُنوثتها، ووعت الحَقيبة جيوبها!!

الحقيبة وَعاء جِلدي، لذا تَختارها «نُون النّسوة» لتضع أغراضها البسيطة والقليلة، التي تُشكِّل هويتها الخَاصَّة و«الخَاصَّة جداً»!! أين تضع نَظارتها الشّمسيّة، وتلك الضّروريّة لقراءة الأسعار؟!.. بماذا تُخبِّئ أحمر الشفاه وظِلال العينين -كي يَعرف الجميع أنَّها تَستعمل آخر مُستحضرات تَجميل نَزلت إلى الأسواق- وطَلاء الأظافر التي لربّما انكسرت -لا سمح الله- والعطر الرّذاذ ومُزيل الرَّائِحة.. كَما تَضمّ الحَقيبة سلاحاً أبيض، إمَّا سكِّيناً صَغيراً أو غَازاً مُخدِّراً يُستخدم عندما يُقلّل الشباب من أدبهم، ودفتر الشّيكات «حتى لو كان الحساب فَارغاً من أي شيء» ومحفظة النّقود، وبطاقات الاعتماد الكثيرة لتغطية النفقات بعد سنة بفوائد باهظة؛ تُسهّل الكثير من عمليات «الشوبينغ» من دون رادع ورقيب، وعلبة السجائر والولاّعة، لأن مُوضة العَصر تَقضي بحملها، حتى لو كان التّدخين يُسبّب لها الصُّداع والغَثيان، أمَّا الهَاتف الجَوَّال، فيَستقر في رَاحة اليد، ولا يَحتاج أبداً إلى الحقيبة، وإلَّا لن يَبرز تصميمه الجَديد الذي كلّف ثَمنه رَاتب الزّوج بأكمله!!

وأكثر القراءة النَّفسيّة لحقيبة المرأة تُشير إلى رغبة الهروب من الوَاقع الحَاضر، (والتوجّه نحو الجَديد بَعيداً عن الرّتابة، حتى لو لم يَكن هذا الجديد يَستحق الصِّفة الموكولة إليه.. هل رَأيتم مَرَّة سيّدة تَحمل حقيبة دَاخل المنزل)؟!!

أمَّا شَكل الحَقيبة ولَونها، فلا تَظنّ أنَّه بهذه السّهولة، إذ يَقول عُلماء عِلم الذَّوق في الحَقائِب: إنَّ هُناك قَواعد عَامَّة تُعتبر من ثَوابت حَمل الحَقيبة لِذَا يَجب (أن تُلائم الحَقيبة نُوع المَلابس، وأن تَتماشى مع اللون العَام للثّياب، كمَا يَجب أن تَكون بالحجم المَطلوب لتَّتسع لكُل الأغراض التي من المُمكن الحاجة إليها -بنظر السيدة طبعاً- وأن تَندرج ضمن آخر صيحات المُوضة الحديثة!!

وقد أخذ عُلماء السيكولوجيا في علم الاجتماع بدراسة طريقة حمل الحقيبة، حين تَكون موزّعة بين التَّدلِّي على الخصر وبين مُعلَّقة على الظَهر ودلالات ذلك النفسيّة، وتوصّلوا إلى أنَّ الحقيبة إذا كَانت مَحشورة تحت إبطها تَعني أنَّها اقتصاديّة في تَصرّفاتها، وتُسيّطر على كُل المَواقف، ومتى كانت تَتدلَّى بين أصابعها بخفة وتتأرجح بعيداً منها، فهي تُرسل إشارة بأنَّها مُستعدة لخوض المُغامرات، أمَّا إذا كَانت الحقيبة كَبيرة وعملاقة ومُعلَّقة على الظّهر -كما تَقتضي الموضة الرَّاهنة- فهذا يَعني أنَّ صَاحبتها مُستعدّة لكُل الاحتمالات). صحيفة الحياة العدد 14761.

وفي النهاية أقول:
إنَّ الحقيبة أضْحَت هويّة المرأة ورقم إثباتها ووطنها الصّغير؛ الذي يَضم ما يَشرح الصَّدر ويُنعش الأنف، ويَسر النَّظر ويُجذب من في قَلبه مَرض.. إنَّ الحقيبة مَدينة ووَطن رَغم أنف مَحمود درويش!!



6 تحديات نفسية تواجهها المرأة وحلول لتجنبها

يعدّ الرجال أن المرأة كائن معقد وصعب وغامض، من دون أن يدركوا أن هناك أسباباً لوصفهم الذي لا يمكن اعتباره دقيقاً 100%. يقولون ذلك لأن في حياة المرأة الكثير من التحديات والألغاز النفسية، التي تجعل الأنثى تواجه بعض الارتباكات في مسيرة حياتها، وخاصة تلك المرأة التي يمكن وصفها بأنها لا تقبل أو لا تستطيع مواجهة هذه التحديات للتغلب عليها أو التقليل من شأنها؛ لكي تعيش حياة عادية، أي أن المرأة التي تشعر بثقل هذه التحديات النفسية يجب أن تعلم أنها ليست الوحيدة، بل إن جميع النساء يواجهنها.

البرازيل - محمد داود

عمق الجانب النفسي

جاء في دراسة لمعهد \ سيبراي \ البرازيلي للدراسات الاجتماعية والنفسية والإنسانية أن أكبر تحدٍّ للمرأة هو المواقف والأحاسيس التي تحولت إلى تحديات نفسية. فيما حدة هذه التحديات تختلف من امرأة إلى أخرى. وتعيسات الحظ هن اللواتي يعانين من آثار سلبية بسبب تطويق هذه التحديات النفسية لحياتهن من جميع الجوانب، فتشعرن بأنهن سجينات في زنزانات نفسية عميقة مظلمة.

أتمنى لو كنت رجلاً

وفي استطلاع للرأي أجراه المركز البرازيلي مع نحو اثني عشر ألف امرأة عبر الإنترنت بلغات مختلفة، تبين أن نسبة 18%منهن يرغبن لو أنهن كنّ رجالاً. فالنسبة كبيرة مقارنة مع الرجال الذين يرغبون لو أنهم ولدوا إناثاً (3%) بحسب إحصائيات القسم الاجتماعي التابع لمنظمة "ميركوسول" وإن دلّ هذا على شيء فإنما يدل على أن هناك أسباباً لرغبة النساء المذكورة. أولها العوامل النفسية.

الأنوثة أقوى التحديات

أكدت الدراسة أن «الأنوثة» أو كون المرأة «أنثى» يعتبر السبب لجميع التحديات النفسية الكبرى في حياة المرأة؛ لأنها لو لم تكن أنثى فإن حياتها كانت ستكون أسهل وأكثر سلاسة وخالية من التعقيدات المرتبطة.

فـ«الأنوثة» تعني متطلبات كثيرة بالنسبة للمرأة، وبعض المتطلبات تكون ثقيلة على كاهلها بحيث إنها تمثل عبئاً نفسياً. وكون المرأة أنثى يجعلها مادة خصبة لكثير من أدوار الحياة؛ منها الدور الاجتماعي أو المهني، وليس من السهل أبداً التعامل مع هذه الأدوار التي تجلب تحديات نفسية كبرى، تجبر المرأة على بذل جهود من أجل اجتيازها؛ لأن كل تحدٍّ نفسي، بحسب وصف الدراسة، يمثل حاجزاً ينبغي تخطيه وإلا فإن المرأة ستظل تراوح مكانها لا تتقدم أو تصبح ضحية وتتراجع صحياً وعاطفياً.

النصيحة الكبرى لكونك «أنثى»

إن عالم الأنوثة عالم جميل مليء بالألوان الزاهية التي لا تتواجد في عالم الرجال. وكم هو جميل أن تكون الأنوثة أيضاً محط أنظار الجميع وخاصة الرجال. وينبغي عليها أن تشعر بأنها هي التي تلد الرجال الذين يتحولون لزعماء ورؤساء وقياديين يغيرون مجرى التاريخ.

ووجهت الدراسة نصيحتها للمرأة: «إذا كنت تتمتعين بمزايا لا مثيل لها فإن عليك أن تنسي أو بالأحرى تتجاهلي أو تتعلمي كيفية التعامل مع بعض التفاصيل الصغيرة التي تعتبرها النساء «سلبيات» في عالم الأنوثة».

ما التحديات النفسية الأخرى في حياة المرأة؟

تتفاوت قوة إرادة النساء في التغلب على التحديات النفسية أو التقليل من شأنها؛ لكي لا تجعل الحياة تبدو في قالب أسود أو رمادي تغيب عنها الألوان. ما التحديات الكبرى والنصائح الأكثر للمواجهة؟

1 اضطرابات القلق

القلق من الصفات اللصيقة بالمرأة لكونها أنثى، وبالتالي فهي الأم والأخت والزوجة وكل ما يتعلق بتنظيم شؤون حياة أسرتها يقع على عاتقها، لذلك تدخل حياتها في متاهات بسبب القلق والاضطرابات الناجمة عنها.

النصيحة تفهمي المعنى الصحيح للأنوثة، فهذا يساعدك على بناء وعي قوي حول تحدي القلق ومواجهته.

2 اضطرابات الشخصية

المرأة معرضة كثيراً لاضطرابات الشخصية بسبب مفهوم «الأنوثة» أيضاً. ومن هذه الاضطرابات فقدان الثقة بالنفس والشعور بالدونية.

النصيحة: أنت نصف المجتمع وبدونك لا يمكن أن تكون هناك حياة. هذا الدور يمثل قوة لك؛ لكي تكوني واثقة من نفسك ومن دورك الأساسي في الحياة.

3 الخوف من التقدم في العمر

وهو من مفرزات عامل الأنوثة. فالمرأة تخاف من التقدم في العمر وتخاف من أن تفقد بريق أنوثتها وتصبح مهملة من قبل الآخرين.

النصيحة: من السهل التعامل مع هذا التحدي؛ إذا كنت واعية لحقيقة أن لكل مرحلة من مراحل الحياة جمالها الخاص بها. يجب الاقتناع بأن بناء الاحترام الذاتي يعني اكتساب احترام الآخرين بغض النظر عن العمر.

4 الأمراض الذهنية

أكثر ما تخشاه المرأة في الحياة هو أن تصاب بمرض ذهني يجعلها معتمدة على الآخرين. وتخاف من هذا التحدي لعلمها بأن «الأنوثة» مقترنة بالضعف الجسدي، وهو ما يجعلها عُرضة لأمراض ذهنية يأتي الاكتئاب على رأسها.

النصيحة: فيما يتعلق بالأمراض الذهنية التي تصيب المرأة فإن هناك مبالغة في الأمر. فالرجل يتعرض لمرض الشيخوخة أكثر من المرأة بثلاثة أضعاف أيضاً. أما الاكتئاب فإن قبوله كتحدٍّ يمنحك الشجاعة على مواجهته ومعالجته.

5 شبح سن اليأس

أوردت الدراسة إحصائية عالمية تقول إن نسبة 60 % من جميع نساء العالم يخشين شبح سن اليأس، وهي السن التي تجعل المرأة تشعر بأنها تكبر في السن.

النصيحة: سن اليأس تعتبر بالنسبة للمرأة فترة راحة نفسية وليست تحدياً نفسياً سلبياً؛ إذا فكرت ببعض الإيجابيات، منها عدم الحمل والتخلص من أعباء «العادة الشهرية» والشعور بأنك أديت دورك في الحياة.

6 التحدي العاطفي

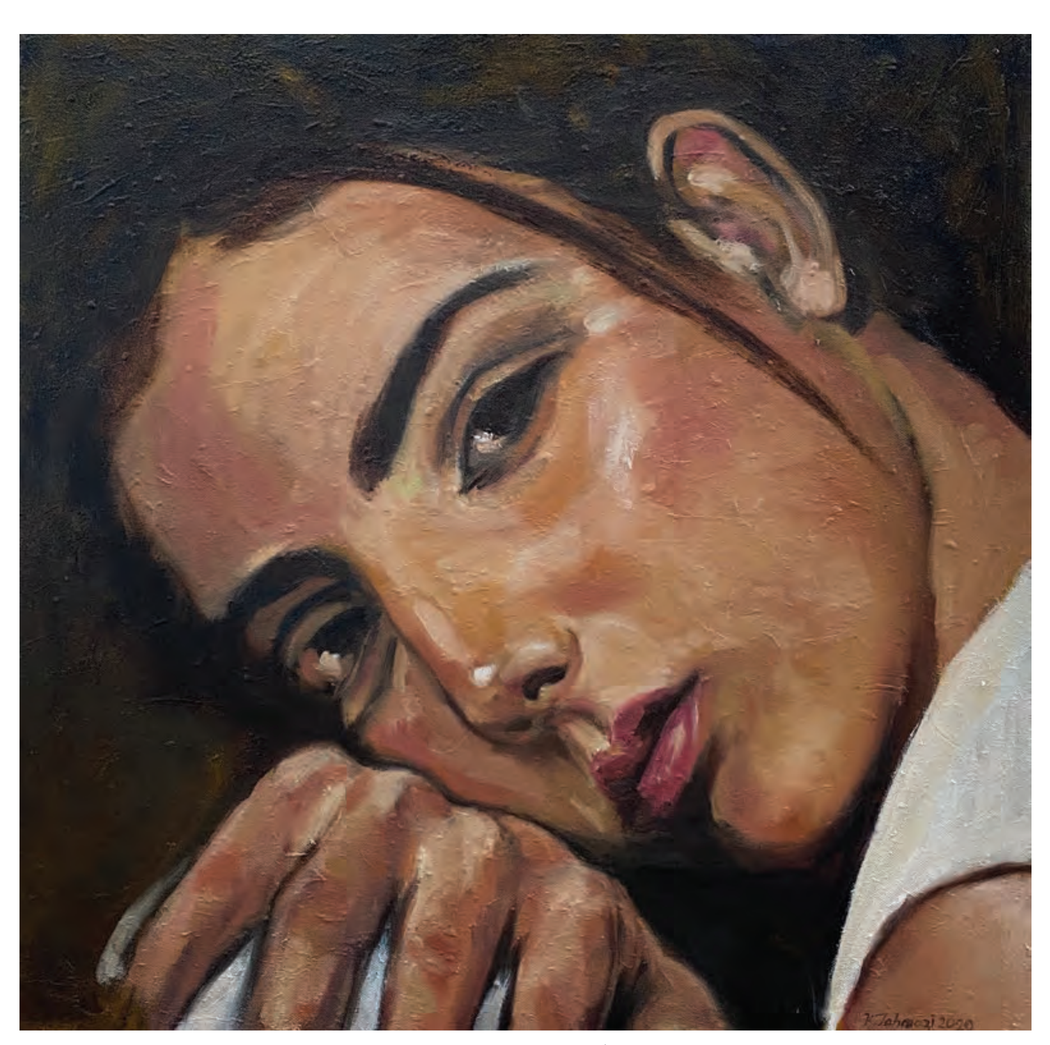
إن التحدي العاطفي يتحول في حياة بعض النساء إلى تحد نفسي سلبي؛ إذا تعرضت لمواقف صعبة كالطلاق أو فقدان الشريك أو التعرض لحادث يشوّه أنوثتها.

النصيحة: هناك أمور لا يستطيع الرجل ولا المرأة التحكم بها، وما ينبغي علينا فعله هو القبول بالقضاء والقدر وبناء الإرادة القوية لمواجهة مثل هذا التحدي.

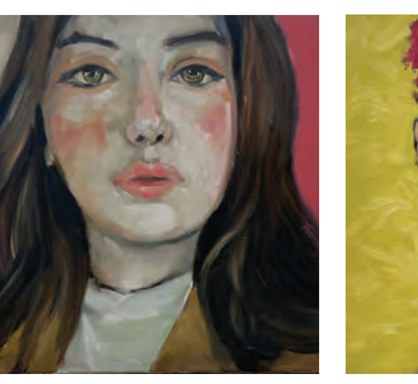
التشكيلي البحريني خالد الطهمازي..
وهاجس التعابير الإنسانية

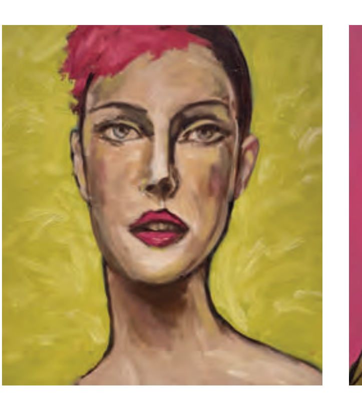
أدخلته دوامة الفن التشكيلي في آتونها وهو لازال في سنوات الطفولة الأولى؛ حتى أصبحت شغفه الأول؛ فدار في فلكها، وأبدع فيها؛ حتى أنتج نصوصاً إبداعية شكلت أحد ملامح وجماليات العديد من المتاحف وصالات الفن التشكيلي في البحرين والخليج والعالم، أشاد بها نقاد وفنانون، جعلته أحد التشكيليين المتميزين، إنه الفنان التشكيلي البحريني والعالمي خالد الطهمازي، ضيف «سيدتي».

المنامة - بدور المالكي،
تصوير: خالد لبادة



مجموعة لوحات بورتريه للفنان خالد (زيت على قماش)



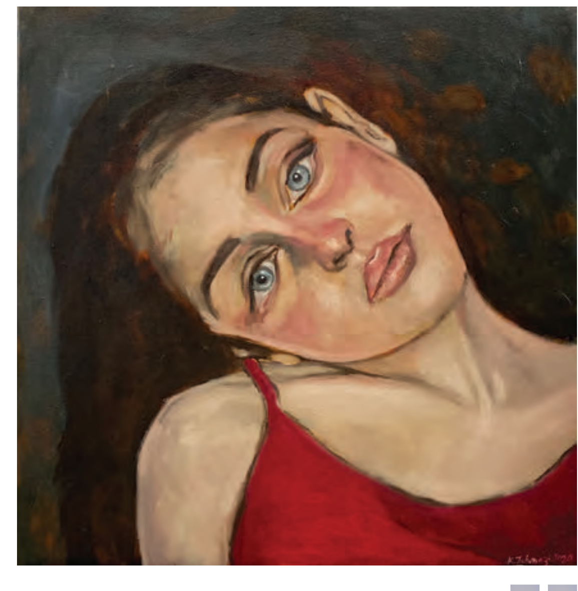


موهبة خالد ظهرت منذ الطفولة مع أنه لم يكن يحلم أن يكون فناناً يوماً، ولكنه انغمس في عالم الألوان وفُتن باللوحات التشكيلية، وصار عنده شغف تعلم الرسم وإتقانه، وهكذا بدأ يستمتع بممارسة الرسم والغوص في عالم الفن التشكيلي، وصار كلما انتهى من لوحة يأخذه الشغف لشيء جديد وبعد آخر، ويبدأ بلوحة أخرى وهكذا. بدأت لوحاته تخرج إلى ساحات المعارض التشكيلية، وكان لايزال في المرحلة المدرسية، وهكذا حتى التحق بجمعية البحرين للفنون التشكيلية عام 1989 وانغمس في عالم الفن تماماً، وأقام المعارض الشخصية وبدأت مشاركاته الخارجية.

لماذا هذا اللون من الفنون؟

يفسر خالد ذلك بأن العالم البصري والجمالي من الطبيعي أن يجذب الإنسان، ولكن هناك الكثير من التفاصيل التعبيرية والجمالية

تمر حولنا في كل لحظة، غير أننا لا نلتفت إليها، واللوحة المحمولة تسجل كل هذه القيم الجمالية والأحاسيس والمشاعر الإنسانية، التي ربما لم تلاحظ حتى لحظتها وتظل عبر العصور، ولذلك لا ينتهي عصر اللوحة المحمولة رغم ظهور الكثير من الاتجاهات الحديثة في الفن، ورغم أن الكثير يستسهلون أو يستبسطون دخول عالم الفن من خلال تلك الاتجاهات الحديثة، بغض النظر عن الإحساس العميق والقوة التعبيرية في العمل التشكيلي، ويوضح أن ما يثيره دائماً هو تلك التعابير الإنسانية في تأملاته، سواء للأشخاص أو للطبيعة من حوله، ولذلك يرى هذا اللون منبعاً من الإلهام لا ينضب أبداً.





الطفل الساكن في الذات

أما العنصر الذي يبحث عنه في نصوص لوحاته؛ فربما كان ذاك الطفل الساكن في غياهب الذات، كما يقول، أو ربما ذاك الحلم البعيد، إنها مجموعة ألوان وبعض الملامح لا يعرف تفاصيلها ويفتش عنها في كل لوحة يرسمها؛ ليتجلى لحظتها. أول مشاركة خارجية له كانت في منتصف الثمانينات، وقد رشحت لوحته للمشاركة من قِبل مركز سلمان الثقافي، وبعد ذلك شارك في معرض تشكيلي للشباب في مسقط في عام 1987، وفي العام نفسه حين سافر للدراسة في الأردن، كانت له مجموعة مشاركات هناك، وبعدها شارك في معارض وورش عمل وملتقيات تشكيلية عديدة.

مصدر الإلهام

حول مصدر الإلهام يؤكد أن الإلهام يأتيه من كل ما هو جميل من حوله، من ملامح، من تعابير عفوية، من أوراق الشجر التي يراقصها النسيم، من ألوان البحر، من كل روح خلقها اللّه وألبسها الجمال.

المعارض السعودية

عن مشاركاته في المعارض السعودية يوضح قائلاً: كانت لي مشاركة في العام 1991 في المعرض التشكيلي الدوري السابع لشباب دول مجلس التعاون، إلا أنني ألتقي مع فنانين من السعودية في العديد من المعارض والملتقيات في البحرين وخارجها، وآمل أن تكون لي مشاركات في السعودية وإقامة معارض شخصية أيضاً. إذ إن السعودية أرض خصبة للثقافة والفن، والشعب السعودي يميل إلى الثقافة وحب الفن والاستمتاع به لا سيما بعد الانفتاح الثقافي ووجود مجموعة من صالات العرض المهمة خاصة في الرياض وجدة.

> في لوحاته يبحث عن ذلك الطفل الساكن في غياهب ذاته ولا يعرف تفاصيله

التشكيلي الخليجي والعالمية

يرى الطهمازي أن الفنان الخليجي قطع شوطاً كبيراً في مسيرته منذ الخمسينيات، وأصبحت هناك مجموعة كبيرة من الفنانين التشكيليين الخليجيين لهم تجاربهم المتفردة، والذين اجتازوا حدودهم الجغرافية لا سيما مع وجود الثورة المعلوماتية الآن؛ إذ لم تعد هناك عوائق كما كانت من ذي قبل، مثلاً كصالات العرض التقليدية العالمية، التي تتمسك بقائمتها من الفنانين والتي تناسب قائمتهم من المقتنين. والآن أصبح من الفنانين الخليجيين من ينافسون الآخرين على المراكز العالمية، كما أن للجهات الرسمية في هذه الدول دوراً رئيساً في تطوير القطاع الثقافي وتشجيع الفنانين للوصول إلى العالمية من خلال المشاركة وإقامة المعارض للفنانين الخليجيين في العواصم العالمية.

فنانون مؤثرون

تأثر الفنان البحريني بمجموعة من الفنانين العالميين والمحليين خلال مسيرته، وأول منْ ألهمه في اشتغاله بالفن كان سلفادور دالي، ولذلك كانت بداياته نوعاً ما متأثرة بالسريالية. ثم مجموعة من الفنانين العالميين مثل أميدوموديلياني، كوستاف كلمت، إدوارد مونيه، بول سيزان، وعلى الصعيد المحلي الشيخ راشد بن خليفة الخليفة وعبدالرحيم شريف. وعن الفنانين التشكيليين الخليجيين الذين كان لهم أثر في تفعيل الحراك الفني في المنطقة، يرى أن بداية الحراك التشكيلي في دول الخليج كانت متأخرة نسبياً؛ إذ بدأت من الأربعينيات تقريباً على يد مجموعة من الرواد الخليجيين الذين كان لهم أثر في تفعيل هذا الحراك، منهم ناصر اليوسف وعبد الكريم العريض من البحرين وعبدالحليم رضوي من السعودية ومعجب الدوسري من الكويت.



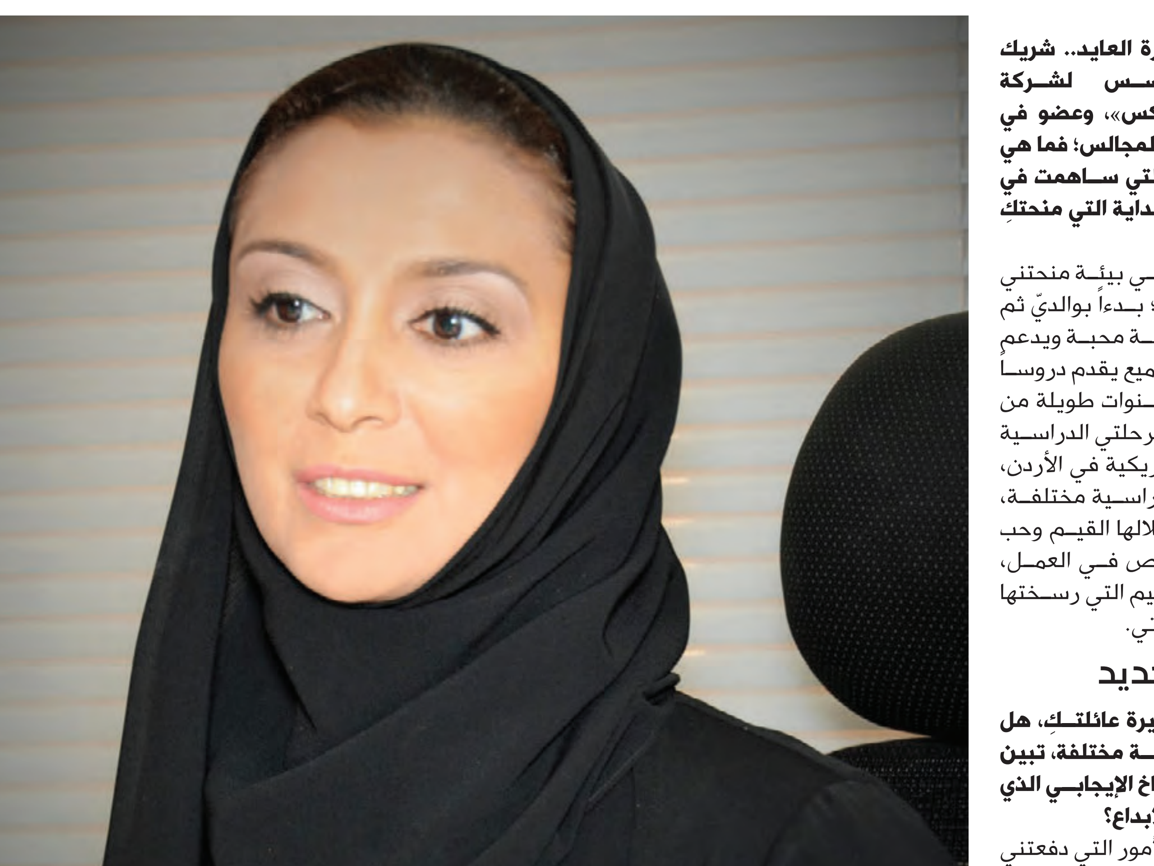
بطاقة

- مواليد مدينة المحرق عام 1970م.
- مدير الخدمات الإلكترونية - الهيئة العامة للتأمين الاجتماعي.
- عضو جمعية البحرين للفنون التشكيلية.
- أقام معارض فردية في عدة دول عربية وغربية
- شارك في الكثير من المعارض المحلية والعربية والعالمية.
- نال العديد من الجوائز.

سيدة الأعمال سارة العايد:
أسعى لأن أكون عنصراً فعالاً في نهضة بلدي

من عائلة محبة داعمة ومشجعة، وبأخلاق عالية وشخصية تمتلك حضوراً وتتسم بالذكاء، خاضت سيدة الأعمال سارة العايد عالم الأعمال والريادة؛ فحققت نجاحات في كل منصب شغلته أو شركة أسستها، وأكد ذلك تضمينها في قائمة مجلة فوربس للسيدات الأكثر تأثيراً في العالم العربي في مجال الأعمال العائلية.
عن عملها ونجاحاتها وأحلامها ونصائحها.. كان لنا معها الحوار الآتي..

جدة - ولاء حداد



س سارة العايد.. شريك ومؤسس لشركة «تراكس»، وعضو في عدد من اللجان والمجالس؛ فما هي البيئة الخصبة التي ساهمت في زرعها، ما هي البداية التي منحتكِ هذه الفرصة؟

ولدت وتربيت في بيئة منحتني كل طرق الإبداع؛ بدءاً بوالديّ ثم إخوتي، كنا عائلة محبة ويدعم أحدنا الآخر، والجميع يقدم دروساً تختصر عليك سنوات طويلة من الخبرة، قضيت مرحلتي الدراسية في المدرسة الأمريكية في الأردن، عشت مراحل دراسية مختلفة، وتشربت من خلالها القيم وحب الالتزام والإخلاص في العمل، وأهمها دروس القيم التي رسختها عائلتي في مسيرتي.

خط نجاح جديد

عطفاً على مسيرة عائلتكِ، هل قررتِ وضع بصمة مختلفة، تبين نتاج هذا المناخ الإيجابي الذي أعطاكِ الفرصة للإبداع؟

كانت هذه أحد الأمور التي دفعتني للانطلاق في خط نجاح جديد، منحتني عائلتي هذه البيئة من باب الحب والحرص أولاً ومن ثم لتشاهد تأثيرها على مسيرتي، وبالفعل حرصت على أن أنطلق في هذه المسيرة مبكراً بالتعاون مع قدوتي الأكبر أخي محمد؛ فطرقنا باب

مجال العلاقات العامة حباً وتقديراً له في المقام الأول، وأيضاً بعد دراسة مستفيضة لهذا المجال، وإحساسنا بفرص النمو والازدهار فيه، ولتحقيق رؤيتنا وأهدافنا الشخصية من جانب آخر؛ فقمنا مباشرةً بتأسيس شركة خاصة للعلاقات العامة عام 1998م.

الاختلاف الذي صنعتموه من خلال هذه الشركة؟

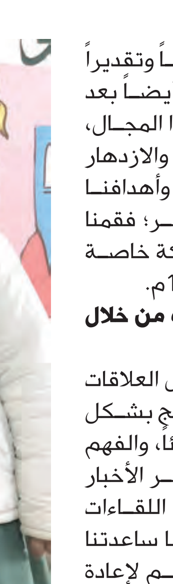
في تلك الفترة كان مجال العلاقات العامة في منطقة الخليج بشكل عام مجالاً حديثاً وناشئاً، والفهم السائد عنه هو أنه لنشر الأخبار الصحفية وترتيب اللقاءات الإعلامية، شغفنا وأهدافنا ساعدتنا في تطوير هذه المفاهيم لإعادة تعريف النشاط، وهو الآن معروف بقطاع الاتصال، والذي يُعنى ببناء وحماية سمعة المنظمات والشركات، عملت في سنتي الأولى في الشركة وكأنني متدربة؛ لاكتساب المزيد من الخبرات من خلال مكتب واحد في مدينة؛ لنتوسع إلى فريق عمل يتجاوز الـ200 موظف في 13 دولة تغطي منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ولله الحمد.

تطوير صناعة الاتصال

هل نجاحات الشركة تمنحكِ شعور الرضى والاكتفاء، بأن حلمكِ الكبير تحقق؟

أبداً بالعكس، نجاح تراكس وتفوقها وتطورها الذي هو مصدر فخر لي بكل تأكيد، لا يعني أنني سأعيش على هذا النجاح وأتوقف؛ فمن خلال دوري كرئيسة للشؤون الإستراتيجية أعمل مع الإدارة التنفيذية على تطوير أعمال وشراكات ومشاريع أخرى تدعم صناعة الاتصال، وفي الواقع استثمرنا في صناعة المناسبات والفعاليات من خلال الشركة العربية لتنظيم المؤتمرات، ومؤخراً أسسنا شركة متخصصة في مجال الإنتاج الصوتي والمرئي من خلال شراكة مع شركة BKP Productions مقرها مدينة الرياض، ونحن اليوم ندرس فرصاً أخرى من شأنها تطوير صناعة الاتصال في المملكة والمنطقة ككل.

كما منحتني هذه الفرصة التركيز على جانب آخر يهتم بتطوير العامل البشري في المجتمع السعودي؛ حيث قمت بتأسيس شركة «أبجديات التواصل»، والتي تهدف لتطوير أسلوب ومعايير التواصل المحلي، وكذلك تُعنى ببناء قدرات الشباب وإعدادهم لدخول معترك سوق العمل، وقمنا بتنفيذ ورش عمل لتطوير الذات ومساعدتهم لزرع وتطوير الثقة والاعتماد على النفس، وتخطينا كذلك الحدود من خلال إقامة ورش تدريبية ذات طابع إنساني تم عملها في الأردن لمدارس اللاجئين من فلسطين وسوريا.



من زيارة لها إلى الأردن

> خلال مسيرتي الماضية، تعلمت أن تحقيق المنجزات ينبع أولاً من الثقة بالنفس



من مشاركاتها في أحد المؤتمرات

بيئة أعمال مستدامة

ريادة الأعمال، ماذا أعطتك وماذا أخذت منك؟

أعطتني فرصة أن أكون جزءاً من التطوير والعمل مع الرواد وتطوير فرص لبناء بيئة أعمال مستدامة من خلال تطوير عدة مبادرات، أبرزها لقاء ومسابقة ريادة الأعمال بجدة، ويوم رائدات الأعمال العالمي لتوفير برنامج تدريبي لأكثر من 500 شاب وشابة، واستفاد وشارك وتعرف على البرنامج أكثر من 60،000 طالب ورائد خلال خمس سنوات فترة البرنامج، ومن هذا المنطلق تم أيضاً إطلاق برنامج تطوير الذات للرواد الناشئين لتمكين أكثر من 120 طالبة لاجئة من فلسطين وسوريا في عمان الأردن من خلال الإرشاد والعمل على تطوير القدرات لإطلاق مشاريعهم الريادية؛ حيث تم إطلاق ثلاثة مشاريع للرائدات الشابات، والعمل قائم على مشاريع أخرى.

لذلك أقول الحمدلله، نجاح «تراكس» مهد لي طريقاً آخر للنجاحات ولم أستغله للتغني بنجاحاتها والاكتفاء به، بل عزز لي الشعور الأكبر نحو مواصلة المسيرة، والتي هي مبنية على التمكين والتطوير وفتح آفاق وفرص لكل من لديه الحُلم والإصرار للريادة وبتفوق.

برنامج «خلف الكواليس»

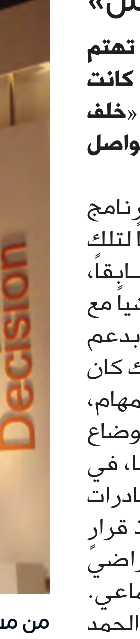
هل خطواتك الأخيرة التي تهتم بدعم أفكار الشباب السعودي، كانت دافعاً لك لتقديم فكرة بث «خلف الكواليس» على منصات التواصل الاجتماعي؟

بكل تأكيد هي كذلك، برنامج «خلف الكواليس» جاء مواكباً لتلك المبادرات التي قدمناها سابقاً، وهي مثلما ذكرت جاءت تماشياً مع اهتمام حكومتنا الرشيدة بدعم شباب الوطن وتنميتهم؛ لذلك كان لا بد أن نستمر في هذه المهام، لكن بطريقة تتأقلم مع الأوضاع التي سببتها جائحة كورونا، في عدم إمكانية إجراء المبادرات على أرض الواقع، وتم اتخاذ قرار بتنفيذ البرنامج بشكل افتراضي على منصات التواصل الاجتماعي. وحقق هذا البرنامج ولله الحمد نتائج مذهلة، في عدد المتابعة تخطى الـ18 ألف مشاهد، وتجاوز عدد التفاعل حاجز الـ50 ألفاً، وكان منبراً لسرد قصص الناجحين المتواجدين بيننا على مستوى الوطن العربي؛ إذ استضفنا 14 ضيفاً لهم نجاحات مبهرة، وقمنا بربطهم بشكل مباشر مع الجمهور الذي استمع لقصصهم وأيقن أن التخطيط للنجاح أمر لا توجد به صعوبة، ولكنه يحتاج للكفاح؛ إضافة إلى أن محتوى هذه القصص والحكم التي خرجت من تلك اللقاءات، متوفر كمحتوى دائم على منصات التواصل الاجتماعي وحساباتي الشخصية، لكي تبقى كدعم معنوي لمن يبحث عن مسيرة ناجحة في حياته العملية والشخصية أيضاً.

نهضة الوطن ورؤيته

هل تبقت لسارة العايد أحلام مستقبلية قابلة للتنفيذ، وتسعى لتحقيقها؟

نعم لازلت أقول إني أواصل جهدي لتحقيق النجاحات، ولكنها ليست نجاحات لسارة العايد فقط، أنا حالياً أسعى لأن أكون عنصراً فعالاً في نهضة بلدي، يسعدني جداً وأفتخر بهذا الحراك السياسي الاقتصادي والثقافي والرياضي وفي كل المجالات، الذي تقوم به حكومتنا الرشيدة بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وسمو ولي عهده الأمير محمد بن سلمان حفظهما الله، ودعمهما الكبير الذي جعل اسم المملكة متصدراً في كافة مجالات التطور والمعرفة؛ لذلك أقول: أمنياتي الدائمة أن تكون أحلامي القادمة بإذن الله مرتبطة بنجاحات بلدي وتفوقه، وأن أضع كل خبراتي ومعرفتي لخدمة أبناء وطني أو من يحتاجها في سبيل تحقيق نهضة الوطن ورؤيته.



من مشاركاتها في أحد المؤتمرات

> الفترة القادمة ستشهد تدفق فرصٍ تطويرية لعالم الأعمال في المملكة؛ خصوصاً في ظل رؤية 2030

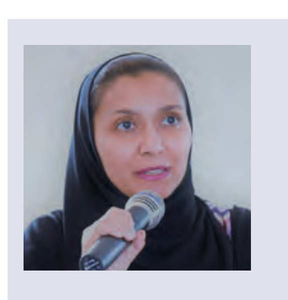
ما هي أهم نصيحة يمكن أن تقدميها لشابات الأعمال؟

خلال مسيرتي الماضية، تعلمت أن تحقيق المنجزات ينبع أولاً من الثقة بالنفس، والإيمان بالقدرة على الإنجاز، ثم العمل بشغف، والإصرار والإرادة والقيادة، وتوفير الوقت اللازم للمشروع، ثم وضع خطط مستقبلية واضحة المعالم، هذه السلسلة هي خطوات النجاح لأي مشروع، أما استمراريته فتتمثل في قابلية رائد أو رائدة الأعمال على تكملة المشوار والتركيز على التميز والإتقان، والسعي لأن يكونوا جزءاً لا يتجزأ من مجتمع الأعمال، وأن يكون الوطن هو الهدف الأسمى الذي يسعون له، الفترة القادمة ستشهد تدفق فرص تطويرية لعالم الأعمال في المملكة خصوصاً في ظل رؤية 2030 الطموحة، وهذه فرصة رائعة لكل من لدية حلم وشغف في انطلاق مشاريعه الريادية، أن يكون جزءاً من هذا النمو.

ولكي تكون مثالاً للشخصية القيادية عليك:

- الثقة بالنفس، والإتقان والأمانة في كل عمل تقوم به، وأن تعطي 100 % من قدراتك دون تردد.
- عندما نتبنى أية قضية نعمل لأجلها، اعتناقها والعمل على تحقيق أهدافها من خلال العمل بثقة واحترام الغير وبشغف ومهنية وأخلاق.
- العمل مع الآخرين بأسلوب التعاون وليس السيطرة.
- العمل بلطف واحترام للنفس وللغير.
- الإلهام والتحفيز، ليس للمنافسة، ولكن لنكون جميعاً أفضل على الدوام.

بطاقة



- سارة بنت عايد بن محمد العايد، من الشخصيات الريادية البارزة في السعودية.
- أسست عدة شركات وبرامج تطوير ريادة الأعمال.
- عضوة مجلس إدارة غرفة جدة، والشريكة المؤسسة لشركة تراكس TRACCS.
- نائبة الرئيس للجنة الوطنية لريادة الأعمال، وعضوة المجلس التنسيقي لعمل المرأة في مجلس الغرف السعودية.



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION



TREND ALERT

الأكمام الضخمة، أو المنتفخة، هي إحدى اللمسات الجريئة التي زيّنت أزياء هذا الموسم وأضفت الكثير من الفخامة عليها. رأينا الأكمام المنتفخة على القمصان والفساتين والتوبات.. ما يجعل الخيارات أمامك واسعة لتتألقي بهذه الصيحة الجديدة. بيروت - رولا زعزع عيّاد

Valentino فالنتينو

Alexander McQueen ألكسندر ماكوين

Dries Van Noten درايز فان نوتن

Christopher Kane كريستوفر كاين

PUFFY SLEEVES

TOP 5

#NudeBag

يعتبر اللون النيود من أكثر الألوان التي تناسب مختلف إطلالاتك، فهو لون حيادي وهادئ. وتسجّل الحقائب باللون النيود مكانتها في مقدّمة الإكسسوارات الكلاسيكية التي لا تغيب عن خزانة أي سيدة. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



فالنتينو Valentino



روزانتيكا Rosantica



كريستيان لوبوتان
Christian Louboutin



علايا Alaïa



غوتشي Gucci

LAYERING TREND

صيحة الأزياء المطبّقة

برزت صيحة الأزياء ذات الطبقات المتعدّدة بشكل لافت في عروض ربيع وصيف 2020. وهي من الصيحات الجريئة، والتي تزيد من فرادة الذوق وغرابة الإطلالات. واللافت أنّ هذه الصيحة ليست حكراً على موسم محدّد إنما يمكنك اعتمادها في كلّ المواسم، حيث كلّ ما عليك تغييره هو نوع الخامات لتطبيقها.
في الماضي، كان مفهوم الطبقات يعتمد على ارتداء كارديغان طويل فوق الملابس؛ أمّا اليوم، فصارت هناك طريقة يمكن اتّباعها من أجل الحصول على إطلالة عصريّة تتمثّل في إتقان المزج بأسلوبٍ ذكيّ ومبتكر.

بيروت - «سيدتي»


هيرميس
Hermès
أنطونيو ماراس
Antonio Marras
بالمان
Balmain
سيلين
Céline



لانفان Lanvin

سبورتماكس
Sportmax

TIPS&TRICKS
نصائح وحيل

لإطلالة الطبقات قواعد بسيطة، فكلّ ما تتطلّبه هو تنسيق نغمات حياديّة مع ألوان عمليّة، مثل الكاكي والكراميل والكاميل، بالإضافة إلى قطع بأحجام كبيرة وخامات فاخرة، والقدرة على التلاعب بالنسب والخامات بالشكل الصحيح.

| إذا كنت ترغبين باعتماد إطلالة الطبقات، عليك أن تنتبهي إلى شكل قوامك وتختاري ما يناسبه من أطوال أو أحجام.

| إذا كنت كبيرة الحجم، اختاري قصّات محدّدة وخامات غير سميكة، كي لا تزيد من حجم قوامك.

| إذا كنت تتمتّعين بقامة نحيلة، يمكنك اختيار قصّات واسعة وأحجام كبيرة.

| إذا كان صدرك كبيراً، يمكنك اختيار توبات أو جاكيتات بلبّادة كتف كبيرة توازن شكل قوامك.

| إذا كنت تتمتّعين بقوام ممتلئ، احرصي على تحديد خصرك، وابتعدي عن لبّادات الكتفين الضخمة.



لويفي
Loewe

Céline سيلين

شانيل
CHANEL



سيمون روشا
Simone Rocha

HOW TO?
كيف تنسّقين الأزياء المطبّقة

| معطف بأكمام قصيرة يمكن ارتداؤه فوق فستان أو زيّ مؤلّف من بنطلون وقميص واسع.
| معطف أو كاب من دون أكمام يساعد على منحك طلّة الطبقات من دون جهد.
| يمكنك ارتداء توبّات بعدّة أنواع من الياقات فوق بعضها البعض، ولكن انتبهي! فالياقة المستديرة يجب أن تأتي أسفل تلك المفتوحة، وليس العكس.
| ارتداء قميص وكنزة وجاكيت بأطوال مختلفة يمنحك إطلالة جميلة، بشرط أن يكون البنطلون طويلاً أسفلها.
| بإمكانك اعتماد الفستان «اللانجري» من الحرير أو الساتان والدانتيل فوق تي- شيرت أو قميص، تكملينهما بجاكيت قصيرة.
| يمكنك مواءمة تي- شيرت مع قميص حريريّ، ولهذه الغاية، تحتاجين إلى تي- شيرت بخيوط مطّاطيّة لتتمكّني من ارتدائه فوق القميص.
| يمكنك المزج بين الكارديغان الطويل وبين التنانير الحريريّة والتونيك والعقود الطويلة.
| بات ممكناً اعتماد الكورسيه فوق كلّ أنواع الأزياء، من القمصان إلى الفساتين، حتّى التي- شيرتات.
| لطلّة خارجة عن المألوف، يمكنك ارتداء معطفين وترك أكبرهما حجماً ينسدل على الكتفين.



زيمرمان
Zimmermann

ألكسندر ماكوين
Alexander McQueen

ACCESSORIES IT!
والختام... إكسسوار لافت

| احرصي على ارتداء الأحزمة، لأنّها ضروريّة لتحديد الخصر.
| الأحذية المسطّحة الكعب، وكذلك الصنادل الأنيقة، تناسب هذه الإطلالة. وأحياناً يمكنك انتعال أحذية عالية الكعب معها.
| العقود الكبيرة المميّزة أو السلاسل الطويلة تليق بهذه الإطلالة.
| اختاري لطلّة الطبقات حقائب كبيرة بوهيميّة الطراز أو تلك التي تشبه حقائب الأطبّاء.

كريستيان لوبوتان Christian Louboutin

ميزون مارجيلا Maison Margiela

جيفنشي
Givenchy

EARTH NEUTRAL COLORS
ألوان ترابية هادئة

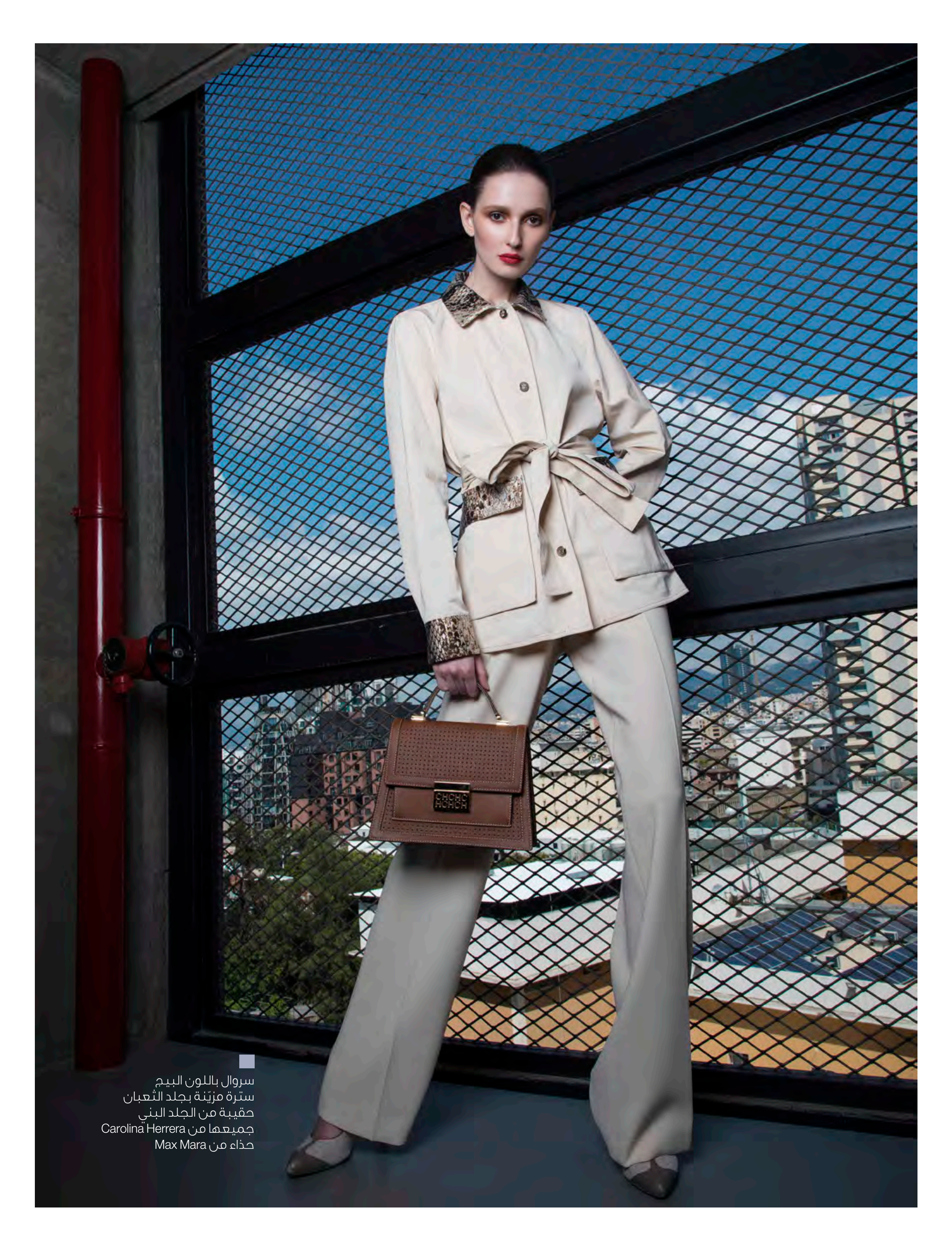
هي من الدرجات التي لا تغيب عن أي موسم من المواسم، حيث أنها تجمع بين النمط الكلاسيكي الهادئ واللمسات الراقية التي تبحث عنها كل سيدة. وفي مجموعات ربيع وصيف 2020 كان للألوان الترابية حضور لافت وجذاب.

بيروت - «سيدتي»

إعداد وتصوير: **جهاد حجيلي**
ماكياج: **إيلي ستيفان**
شعر: **Beauty Salon**
الملابس والإكسسوارات: **HERMES, TOD'S, SPORTSMAX, CAROLINA HERRERA, MAXMARA, ANDY WOLF, ARMANI**



جامبسوت مؤلف من شورت وسترة
حذاء باللونين البيج والبني
جوارب طويلة
حقيبة مقلمة
جميعها من Max Mara
نظارات شمسية من Andy Wolf



سروال باللون البيج
سترة مزيّنة بجلد الثعبان
حقيبة من الجلد البني
جميعها من Carolina Herrera
حذاء من Max Mara



توب مزيّنة بالرسوم
سروال باللون البيج الداكن
كلاهما من Hermès
حقيبة من Tod’s



شورت باللون البيج
قميص باللون الزهري
جيليه من الجلد
جميعها من Sportmax
نظارات شمسية من Armani



فستان باللون البني
خاتم من اللؤلؤ
كلاهما من Carolina Herrera
عقد من Hermès

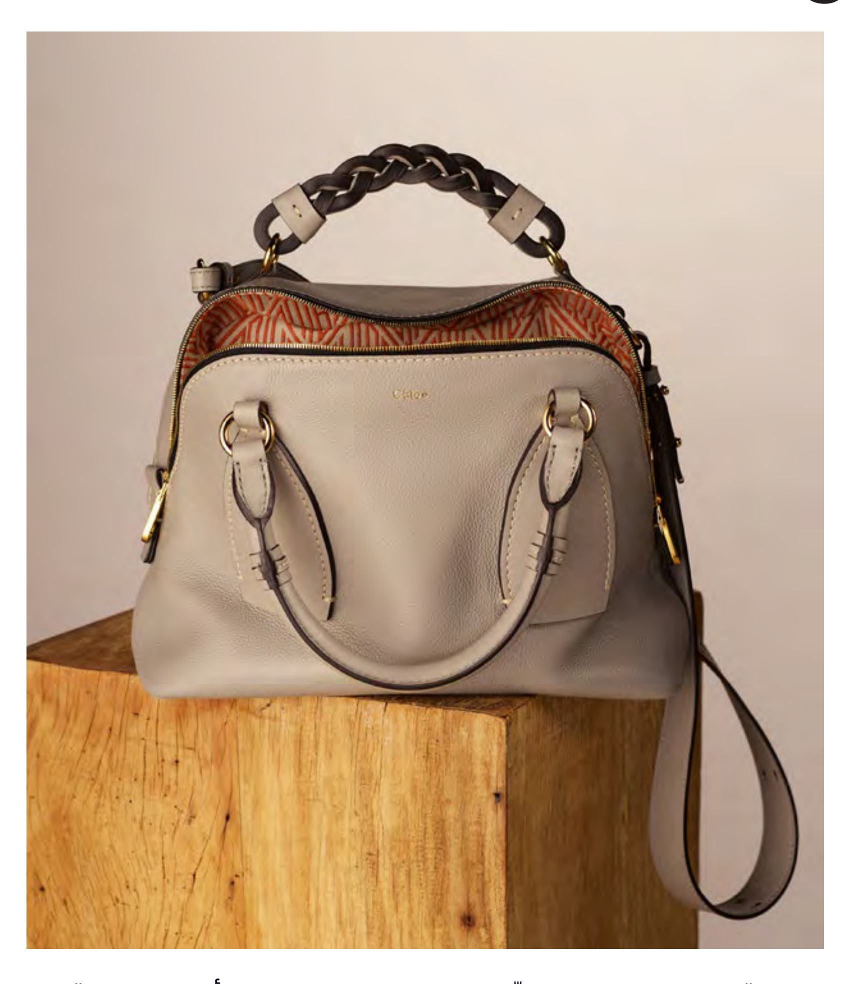


توب باللون البيج الداكن
تنورة مزيّنة بالكشاكش
سترة طويلة
حذاء باللون البني والبيج
جميعها من Max Mara
عقد من Hermès



قميص بياقة عالية
جيليه باللون البرتقالي
تنورة بقماش الدنيم
حذاء بتصميم عصري
قبعة من الجلد
جميعها من Sportmax
إكسسوارات مؤلفة من أقراط وأساور من Hermès

حقيبة DARIA من CHLOé



ضمن مجموعة إكسسواراتها التي قدّمتها لموسم خريف 2020، أطلقت علامة كلوي CHLOé تصاميم مميّزة من الحقائب منها حقيبة «داريا» DARIA ذات المسكات الثلاث والمصنوعة من جلد العجل مع باتينا عتيق. وتتميّز الحقيبة الجديدة بتصميمها العصري والأنيق في آن معاً، ما يجعلها خياراً ملائماً لمختلف إطلالاتك. بيروت ـ «سيدتي»

تكرار

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

شدّ على يد إنسانيتك بقوة، وتمسك بعفوية قلبك قدر استطاعتك، ولا تشوّه بياضك الداخلي بمشاعر كاذبة تشبه الوهم كثيراً، فأنت لن تكون النسخة الأخيرة منك على الأرض، فالحياة تكرر الشخصيات كثيراً، حتى حين تختلف الملامح والأسماء والعناوين، والأماكن، والأزمنة.
فذات يوم سيأخذ أحدهم مكانك على الأرض، وسيمارس دورك في الحياة كأنه أنت، وسيرسم أحلامه على خارطة عمره كما كنت أنت تفعل، وسيقتني الأشياء التي كنت تقتنيها، وسيقرأ الكتب التي كنت تقرؤها، وسيطالع الصحف التي كنت تتصفحها، وستشده الصفحات التي كانت تشدك، وستدهشه الأخبار التي كانت تدهشك، وسيسير على الطرقات التي كنت تسير عليها، وسيبتسم في الوجوه التي كنت تبتسم لها، وسيجلس على مقعدك المفضل في المقهى الذي اعتدت زيارته بشكل يومي، وسيحتسي القهوة التي كنت تحتسيها باللذة ذاتها، وسيدخل المطاعم التي كنت تدخلها، وسيطلب الوجبة التي كنت تطلبها، وسيكرر طلبها كما كنت أنت تكرر، وسيتجول في الأسواق التي كنت تتجول فيها، وسيتوقف أمام المحلات التي كنت تتوقف أمامها، وسيختار الألوان التي كنت تختارها، وسيسير بصحبة رفاقه كما كنت تسير بصحبة رفاقك، وسيتحدث في اللقاءات الاجتماعية الأحاديث التي كنت تتحدثها، وسيهتم بالقضايا التي كنت تهتم بها، وسيناقش المواضيع التي كنت تناقشها، وسيجادل في المناقشات كما كنت تجادل، وسيسهر لياليه كما كنت تسهر لياليك، وسينصت لأغانيه المفضلة كما كنت تنصت لأغانيك المفضلة، وسيعيش تلك الحكايات المشابهة لحكاياتك، وسيمارس الطقوس كما كنت تمارسها، وسيفرح كما كنت تفرح، وسيحزن كما كنت تحزن، وسيختبئ ليبكي وحيداً كما كنت تفعل أحياناً، وسيسافر إلى المدن التي كنت تسافر إليها، وسيحرص على وضع كتابه المفضل في حقيبة سفره كما كنت تحرص دائماً، وسيزور المكتبات التي كنت تزورها، وسيرتاد المتاحف التي كنت ترتادها، وسيشتري الهدايا التي كنت تشتريها، وسيحتفل في المناسبات التي كنت تحتفل فيها، وستكون له أمنيات مستحيلة تشبه أمنياتك المستحيلة، وسيجاهد لتحقيق أحلامه كما كنت أنت تجاهد من أجل أحلامك..
ثم يمضي تاركاً خلفه الكثير من التفاصيل، كما مضيت أنت وخلفك من التفاصيل الكثير..
هو لا يتقمص دورك على الأرض متعمداً!
لكنها الحياة، تكرر الشخصيات، وتكرر الحكايات، وتكرر الأدوار
والأفراح والأحزان والهزائم والانتصارات والانكسارات.

قبل النهاية بقليل:
عِش حياتك بلا غرور، فكلّ الأشياء تتكرر على الأرض، حتى الإنسان!



TRICKS TO MAKE YOUR NOSE SMALLER

حيل ماكياج لتصغير وتجميل الأنف

يتأثر الوجه كثيرًا بشكل الأنف، ويعاني العديد من السيدات من مظهر الأنف الكبير، مما يشكّل هاجسًا لديهنّ ويُسبّب الإزعاج لهن، خصوصًا اللاتي يهتممن في الظهور بإطلالة جمالية متألقة دون أي عيوب. إذا كنتِ واحدة من النساء اللواتي لا يرغبنَ بشكل الأنف الكبير، سنقدّم لكِ حيلًا بالماكياج سريعة وفعّالة لتصغير الأنف، وهي من أفضل الحيل التي ينصح بها أشهر خبراء التجميل حول العالم، لتستفيدي من خبراتهم للحصول على أهم الخدع الجمالية التي تساعدك على تصغير الأنف بشكل طبيعي. نقدم إليكِ الخطوات التالية وأبرزها:

بيروت- «سيدتي»

حيل ماكياج لتصغير الأنف بالخطوات

1 الكونتور:
الكونتـور أو تقنية نحت الوجه بالماكياج برزت خلال الفترة الأخيرة على يد أشهر خبراء الماكياج على مستوى العالم، والتي من شأنها جعل الأنف يبدو أصغر وإخفاء عيوبه بشكل احترافي. يعتمـد الكونتور على المناطق المرغـوب بإخفائها أو إظهارها، إذ يكـون فـي المناطق المرغـوب بإخفائها أغمـق درجتين إلى ثلاث درجاتٍ من لون البشـرة الطبيعيّ. والكونتور في المناطق المرغوب بإضاءتها يكون أفتح درجتين إلى ثلاث درجاتٍ من لون البشرة الطبيعيّ، والطريقة هي:

المواد المطلوبة:

■ كونسيلر بنفس لون البشرة، ويعتبر اللون الأساسي لتطبيق عليه درجتي الكونسيلر.
■ كونسيلر بلون أغمق من لون البشرة لعمل مناطق الكونتور.
■ كونسيلر بلون أفتح من لون البشرة لعمل مناطق الهايلايت.
■ فرشاة رفيعة وصغيرة لوضع الكونسيلر.
■ إسـفنجة صغيـرة لإذابـة الكونسـيلر بين الدرجـات اللونية المختلفة.

طريقة الاستخدام:

أولًا: نقوم بوضع الكونسيلر الذي هو بلون البشرة على الأنف.
ثانيًا: نضع كونسيلر بلون أغمق من البشرة باستخدام الفرشاه الصغيرة على جوانب الأنف.

| نضع الكونسـيلر الذي هو بلون أغمق من لون البشـرة على جانبي الجزء الأوسط من الأنف.

| وبعد ذلك، نضع الكونسيلر الأفتح من لون البشرة على الجزء الأوسط في الأنف بطريقة طولية.

| وأخيـرًا، نقوم بإذابة كل درجات الكونسـيلر ببعضها البعض باسـتخدام الإسفنجة بحرص، حتى لا تدخل كل درجة لون من ألوان الكونسيلر على الدرجة الأخرى.

ملاحظـة: يفضل اسـتخدام البـودرة بدلاً من كريم الأسـاس لتجنب المظهر الزيتي لأنفك؛ إذ تساعد على امتصاص الزيوت الزائدة والحفاظ على ملمس الأنف جافًا طوال الوقت.







2 ماكياج العيون:
ماكياج عيـون باللـون الأزرق يخفف من حجم الأنف الكبير
من أفضل الخدع التي تسـاعدك على تصغير الأنف، وضع ماكيـاج العين بطريقة لافتة مثل تحديد العين بألوان زاهية كالأزرق أو الأخضر، فهذه الطريقة من أكثـر الإطلالات الأنيقة التي تعمل على جذب الأنظار لجمال العين بعيدًا عن الأنف.

3 تكثيف الرموش:
تكثيف حجم الرموش بزيادة طبقات الماسكارا، أو وضع الرموش المسـتعارة، فهذه الخطوة سـتعمل على صرف النظر عن الأنف نهائيًا.

4 رسم وملء الحاجبين:
إنّ رسـم الحاجبين بشـكل جيد يجذب الانتباه بعيـدًا عن الأنف، في حين أنّ الحاجبين الخفيفين قد يجعـلان الأنف يبدو أكبـر. لذا، يجب رسـم الحواجب بعناية دون إزالة الكثير من الشعر، ثم ملء الفراغات بلون ظلال يتناسب مع لون شعرك.

5 أحمر الشفاه:
هـي أيضًا خدعة جمالية مميزة لتصغير الأنف، وذلـك مـن خلال وضع أحمر شـفاه سـاطع أو جريء. فأحمر الشـفاه بالتركيبـة اللامعة يُساعد في جذب الانتبـاه بعيـدًا عن الأنف، ويتم ذلك من خلال رسـم خطوط عريضة لتعبئة الشفاه، ثم وضع أحمر الشفاه باسـتخدام قلم الشـفاه، ويتـم وضعه مباشـرةً من الأنبوب، أو باستخدام فرشاة أحمر الشفاه.

6 تسريحات الشعر:
تجنّبي قصات الشـعر القصيرة؛ فهي تُسـاهم فـي زيادة التركيز على ملامح الوجـه، بدلًا من ذلك، اختاري التسـريحات التي تعتمد على طبقات الشعر، والتـي تعمـل على تغليـف الوجـه بعنايـة. وتجنّبي تسـريحات ذيل الحصـان، وأيًا من التسـريحات التي تعمل على ربط الشعر للخلف.

7 العناية ببشرة الأنف:
التخلّص من الرؤوس السوداء بصفة مستمرة؛ كونها تؤثر على جمال أنفك وتفسد ماكياجك.
مـن المفضل اختيـار إطـارات كبيرة للنظـارات عند ارتدائك النظارة سواء الشمسـية أو الخاصة بالنظر. فالنظـارات ذات الإطـارات العريضـة تُخفـي الحجم الكبير للأنف.

تصغير المسافة بين الأنف والفم بالماكياج

لا يكتمـل جمـال وجـه المـرأة إلا بانسـجام الملامح وتوزيعها وتناسـق المسـافة بينهـا، إذ يمكن لامرأة تمتلـك عينيـن رائعتيـن من حيـث الشـكل واللون، وأنفًا مرسومًا وشـفتين مثاليتين، أن تبدو متواضعة الجمـال، وهذا ليـس بمسـتغرب إذ إنّ جمـال المرأة لا يكمـن فـي ملامحها وحسـب بل في تناسـق هذه الملامح أيضًا.
المسافة بين الأنف والفم، هي واحدة من أهم نقاط التناسق والجمال في وجه المرأة، إذ تلعب هذه النقطة الحساسة دورًا هامًا في إبراز أنوثة المرأة وجاذبيتها.
إليكِ في ما يلي طريقة تصغير المسـافة بين الأنف والفـم بالماكيـاج، وبالتحديـد بتقنيـة الكونتورينغ كإحـدى أبرز الحيل التي تخفي عيـوب الوجه وتعمل على إبراز نقاط الجمـال عبر الإضاءة عليها، إذ تقوم هذه التقنيّـة على إظهار المناطق التـي نودّ إبرازها فنضع لونًا أفتح من لون البشرة (highlight)، ولإخفاء أو إعطـاء عمق لمنطقة محدّدة نضع اللّون الغامق ما يعمل على إبراز الفاتح أكثر.

1 فوائد التصغير
| يسـاعد تصغيـر هذه المسـافة علـى تقليص طول الوجه فيبدو أقصر.
| تصبح الشفة بارزة ما يضاعف الجاذبية.
| يبدو المظهر أنيقًا مع أخذ الزاوية الأنفية الشـفوية بعين الاعتبار.
| مع تصغير المسـافة بين الأنـف والفم يبدو الوجه أكثر شبابًا.





2 طريقة الاستخدام:

1. قومي بتقشير الشفاه كخطوة أولى وضعي طبقة من مرطب الشفاه.
2. استخدمي قلم تحديد بلون بني وقومي بتخطي خط شفاهك قليلًا، حددي حوالى الفم من فوق ومن الأسفل واسحبي بالقلم إلى المنطقة فوق الفم وتحت الأنف ارسمي خطين عموديين متوازيين وارسمي خطًا وسط هذه المنطقة والتي تُعرف بالنثرة من أجل الحصول على دقة أكثر.
3. بنفس القلم، املئي الزوايا الخارجية للشفاه وارسمي خطًا عموديًا وصولاً إلى وسط الشفة السفلى للحصول على بعد إضافي.
4. ضعي كريم الأساس على الوجه وقومي بتطبيقه أيضاً على الشفاه لخلق أساس ثابت لأحمر الشفاه الذي ستطبقينه.
5. ضعي طبقة خفيفة من البودرة أيضاً كأساس لأحمر شفاه يدوم طويلاً.
6. حددي شفتيك بقلم خاص بدرجة قريبة من لونهما. وقومي برسم التحديد بعيداً عن شفتيك بمسافة 2 مل تقريباً.
7. النقطة السابعة قد تكون الأهم وهي: عند التحديد عليكِ بتجنب شكل الـ V في الشفة العليا، إذا كانت موجودة أصلًا عليكِ ملؤها بقلم التحديد، فالفراغ الذي يخلّفه هذا الشكل يزيد المسافة غير المرغوب فيها بين الأنف والفم.
8. بعد تحديد الشفاه ورسمها املئيها باللون بشكل كامل.
9. طبقي أحمر الشفاه الذي قمت باختياره والذي يفضل أن يكون قريباً من لون التحديد. ووزعيه على كامل الشفاه مع الحرص على دمج اللون مع التحديد.

ماسك الزنجبيل للأنفِ

إذا كنتِ ترغبين في تصغير أنفك من دون تكاليف العمليات الجراحية الباهظة والخطيرة، فالحلُ بسيط ومضمون، طريقة سريعة ومضمونة لتصغير الأنف بسرعة في فترة قصيرة من المنزل، ومن دون جراحة.
عن طريق تحضير عدة ماسكات من الزنجبيل، ودهنه على الأنف ممّا يغني عن العمليات التجميلية، ووضع الماكياج اليومي على الأنف لإخفاء حجمه الحقيقي.

ماسك الزنجبيل ومعجون الأسنان

المكونات:

1 ملعقة صغيرة من معجون الأسنان
1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل البودرة
1 ملعقة كبيرة من خل التفاح

كيفية التحضير والتطبيق:

تخلط المكونات في وعاء لعمل عجينة متماسكة.
ضعي كمية صغيرة من هذا الخليط على أنفك بواسطة فرشاة.
اتركي الخلطة لمدة 15 دقيقة.
اشطفي وجهك بالماء البارد.

■ يمكن تكرار الماسك لمدة 4 أيام، للحصول على النتيجة المطلوبة.

ماسك الزنجبيل والعسل

المكونات:

1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل المطحون
1 ملعقة كبيرة من العسل

طريقة التحضير:

في وعاء مناسب نضيف الزنجبيل، ثم نقوم بإضافة القليل من العسل حتى يكون لدينا خليط متماسك.
نطبق الماسك الذي قمنا بإعداده على الأنف.
يترك الماسك لمدة 15 دقيقة.

■ لا ينصح أبدًا باستعمال مثل هذا الماسك لأصحاب البشرة الحساسة.



LIP GLOSSES FOR SUMMER
ملمعات شفاه 2020

تعتبر صيحة ملمعات الشفاه موضة حيوية تنعش إطلالتك هذا الصيف. لمعان طفيف على شفتيك سيزيد من جمال ماكياجك. اختاري الألوان الزاهية وتألقي بها في يوميات وسهرات الصيف. والتقطي أجمل الصور إذ أن ملمع الشفاه هو الأجمل في الصور مقارنة مع أحمر الشفاه الناشف. ما رأيك؟

بيروت ـ ميرنا عباس



ملمع شفاه «أديكت ستيلا ليب غلوس من ديور» Dior Addict Stellar Lip Gloss



ملمع شفاه «روج كوكو غلوس غلوسيميه روز من شانيل» CHANEL Rouge Coco Gloss Glossimer Rose



ملمع شفاه «بومب غلوس من فانتي بيوتي» Fenty Bomb Gloss



ملمع شفاه «هاي غلوس من كايلي» Kylie High Gloss

ملمع شفاه «شاين غلوس من اربان ديكاي» Urban Decay Shine Gloss





ملمع شفاه «فيتو غلوس من سيسلي» Sisley Phyto Gloss



ملمع شفاه «ليب غلوس من نارس» Nars Lip Gloss



ملمع شفاه « أنتردي فينيل من جيفنشي» Givenchy Interdit Vinyl



برايمر برايمر بيور كانفاس من لورا مرسييه



تعرفـي على جديد لورا مرسـيه برايمـر برايمـر بيـور كانفـاس Pure Canvas Primers الـذي ينشّـط البشـرة وينعشـها، وهو غني بالرطوبة وخفيف في نفس الوقت، ويحضّر البشـرة بشـكل ممتـاز لوضـع الماكيـاج عليهـا ليدوم طويلاً.

يغـذي هـذا البرايمـر البشـرة بالرطوبة لتظل نضرة ومنتعشة طـوال اليـوم. تحافـظ التركيبة التي لا تسد المسام على مكونات العنايـة بالبشـرة وتوفـر حاجزًا واقيًـا يطيـل مدة بقـاء الماكياج علـى البشـرة. يحتـوي البرايمر علـى مكونـات مفيدة للبشـرة، وبهذا فهـو لا يحميهـا فقط، بل مفيد لها أيضًا. يعمل مستخلص الزيتـون علـى تنعيـم البشـرة والحفاظ على رطوبتها، في حين تعمل نباتات هيدرا البحرية على تغذيـة البشـرة والحفـاظ علـى رطوبتها لفترة طويلة.

وتقـول لـورا عن المنتـج «جميع مستحضرات التجميل الخالية من السـيليكون تخلق حاجـزاً وقائياً يبطئ من تـآكل الماكياج. وهذا المنتـج يحتوي علـى العديد من المكونات الصديقة للجلد، ويعمل على حماية وتغذية البشرة».

مَنْ حفر بداخلي قبور العالمين؟



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

منذ مدة لم يشاكسني الحلم، برغم أني لم ألجأ لأي علاجات شعبية، ولم يتم تعاطي أي منبهات تدفعني للنوم طواعيّة؛ كي تستجلب الحلم، لكنه بات عصيًّا على عيني.

اقتحمني الفراغ، رأسي ممتلئ بالمساحات الفارغة يا اللّه، لا شيء يسكنني سوى الندوب، كم من الغبار عليّ أن أنفضه حتى أتطهر من الذكرى؟

أقف على أرضٍ جافة، لا تشبع من البلل، تحاصرني الغيوم دون جدوى، لا تحركني الأمطار، أشعر بخللِ يتلبسني، أو أنا منْ يتلبسه، كلانا نتلوّى بذات العطب.

- منْ حفر بداخلي كل قبور العالمين دون أن يملأها بالجثث!

لم أكتمل بعد، لم يكتمل عالمي بداخلي، إني في طور الموت، في طور الحياة، في طور التلاشي والظهور، أتجدد، أنفد، ألتحم من جديد، ثم في وهلة أتطاير كالدخان.

- كم من الحيوات تعبرني دون أن تتوقف؟ كم من الشخوص أنا يا اللّه؟

أنا عجوز تعود إلى صباها عبر الرقص، الأغنيات تحركني، الموسيقى ترفعني للأعلى، اللحن يصالحني مع بشاعة العالم، الكلمات تغذيني، القصائد تؤوي مشاعري، تجمع شتاتي، الحياة تمتد فيني، صوت الطبيعة لا يخذلني، وحدهم العابرون منْ يقتلعوننا من جذورنا دون أن يمدوا لنا الماء والحب.

أنا طعمٌ مثير للصمت، يغلفني السكون، لا أحد يردد كلماتي، لا أحد يقرأ ملامحي سوى هذا الظلام، إني وكما كنت لن أتمرد على هذا الهدوء بصوتي، سأغني دون الحاجة له، قلبي يتحدث، عقلي لا يتوقف عن الصراخ، روحي تعزف لي الموسيقى، الموشحات الأندلسية ولا تتوقف عن ترديد بعض الأغنيات القديمة، لم أكن مكتفية بذاتي كما الآن، لا شيء سيتجرأ على اختراقي، على زعزعة سلامي دون أن يقدم الكثير من التنازلات لي كل العوالم التي بداخلي.



هل تخضعين لرحمة السوشيال ميديا؟

السؤال موجه لهؤلاء الذين يعتمدون بشكل كبير على الأجهزة الرقمية، ويشعرون بالقلق عند توقفهم عن استخدامها، ومن أجلهم أعد خبراء الصحة العامة والنفسية العديد من الدراسات التي أكدت أن الجلوس أمام شاشة -اللاب توب- هو التدخين الجديد؛ نظراً لارتباط الجلسة الطويلة بعدد من الأمراض قد تدمر الصحة العامة والنفسية تحديداً.

القاهرة ـ خيرية هنداوي

سؤالنا هنا: ماذا عنك أيتها القارئة. هل تضعين حالتك النفسية تحت رحمة السوشيال ميديا؟ تنفعلين بأخبارها وتصدقينها! تعقدين المقارنات بين كتاباتك وبوستات غيرك! تعتبرين أصدقاءك على الفيس أصدقاء فعليين! تشعرين بالغيرة من صور الرحلات التي تنشرها الصديقات على «الإنستجرام» و... و... هيا اختاري الإجابة وانتظري التقييم.

1 **حذرت مراكز طب الأطفال من احتمالية التأثير السلبي لوسائل الإعلام على الأطفال والشباب أيضاً؛ بما في ذلك التنمر على الإنترنت واكتئاب الفيسبوك. هل تؤيدينهم؟**

A بنسبة 75 في المائة
B بنسبة 60 في المائة
C بنسبة 50 في المائة
D بنسبة 45 في المائة

2 **يقولون إن: وسائل التواصل الاجتماعي غير جيدة على الصحة النفسية والعقلية، وهناك ما يسمى باضطراب إدمان الفيسبوك. ما رأيك؟**

A الاعتدال واجب
B تحديد الوقت
C ليس دائماً
D أعترض

3 **هل تشعرين بأنك أهملت بعضاً من شؤون حياتك الخاصة، بجلوسك لساعات أمام اللابتوب؟**

A لا
B قليلاً
C أحياناً
D أسعى للتوازن

4 **الاستخدام المفرط للشبكات الاجتماعية لا يفرق بين الشخص الانطوائي أو المتفتح أو ذي السمات النرجسية. الكل يمر بأعراض الانسحاب عند التوقف! هل توافقين؟**

A هي حقيقة
B غالباً
C إلى حد ما
D ولماذا الانسحاب؟

5 **أثبتت الدراسات أن «الفيس» أرض خصبة لمشاعر الغيرة والحقد والحسد، وكلما استخدمناه أكثر أصبحنا أقل سعادة، هل تؤيدين؟**

A لي اعتراض
B ليس دائماً
C قليلاً ما يحدث
D لا أؤيدها

6 **هل تعتقدين بأن «الفيس» يزيد من الانعزال الاجتماعي عكس الأنشطة الأخرى رغم أنه يوفر احتياجاتك من التواصل مع الناس على الفور؟**

A إلى حد قليل
B لا يحدث معي
C يحدث أحياناً
D لا

7 **هل حدث أن أوقعك «الفيس» في فخ مقارنة منشوراتك مع الآخرين سلبياً أو إيجابياً، والشعور بأنك الأفضل أو الأسوأ من أصدقائك؟**

A لا
B ليس أسلوبي
C إلى حد ما
D مرات كثيرة

8 **هل تعتبرين أن المزيد من الأصدقاء على صفحتك يعني بالضرورة أنهم أصدقاء حقيقيون، وأن لديك حياة اجتماعية أفضل؟**

A لا
B لي صديقاتي
C أحياناً كثيرة
D إلى حد كبير

9 **هل تعتقدين بأن هناك حداً أقصى لعدد الأصدقاء الذين يمكن التعامل معهم اجتماعياً فعلياً، وليس افتراضياً للحفاظ على صداقتهم؟**

A حقيقة مؤكدة
B غالباً
C ليس شرطاً
D أعترض

10 **«الإحساس بالوحدة» مرتبط بمشاكل صحية وعقلية لا حصر لها. والصديق الافتراضي لا يملك تأثير الصديق الحقيقي. ما رأيك؟**

A حقيقة
B أوافق
C إلى حد كبير
D لي اعتراضي

الإجابات

A هي الغالبية، أنت صاحبة قرارك

ما زالت الدراسات تعد وتكتب في تأثير التكنولوجيا الحديثة على الصحة النفسية والصحية للإنسان الذي أصبح يجلس أمام شاشاتها بالساعات الطويلة، بعد أن كانت ساعاته محدودة، لدرجة أصبحت السوشيال ميديا بعوالمها المختلفة صاحبة التأثير الأول والأخير على نفسية الإنسان والمتحكمة في مزاجه، واختياراتك تشير إلى أنك إنسانة عاقلة متزنة، لا تنجرفين لجاذبية الشاشة وما تضمه من حكايات وعجائب ومنشورات سلبية كانت أو إيجابية؛ حتى لا تقعي في فخ الغيرة والحقد والمقارنات والتأثير والتأثر. وهو تعقل واعتدال منك أهنئك عليه.
كلمة: أنت صاحبة قرارك وبيدك تحكمين نفسك، نظراً لما تضمه حياتك من انشغالات أخرى أكثر أهمية في مجال دراستك أو عملك. تعود عليك بالخير والكسب والمستقبل المشرق، أنت لا تفكرين في الانسحاب، ولكنك لا تبالغين أيضاً، وتعرفين التزاماتك ومفهوم الصداقة الحقيقية وهذا جميل.

B هي الغالبية، أنت توازنين الأمور

لا يوجد بيننا من ينكر أن التكنولوجيا بأصابعها الممتدة تبقينا متصلين عبر المسافات البعيدة، وأنها ساعدتنا في الحصول على أشخاص فقدنا الاتصال بهم منذ سنوات، ولكن ينبغي ألا ننسى أيضاً وجود ما يسمى بمدمن السوشيال أشبه بمدمن التدخين، وما يتبع هذا من آثار سلبية عليه؛ وأنت –غالباً- توازنين الأمور بين الخاص والعام، الحقيقي والافتراضي، الاعتدال والمبالغة مما يشجعك على أخذ استراحة من السوشيال لفترة وانتظري كيف تسير الأمور!
كلمة: المزيد من الأصدقاء على وسائل الاتصال الاجتماعي ليست مؤشراً على تمتعك بحياة اجتماعية أفضل. فأنت لا تستطيعين الاهتمام بالآلاف منهم. لهذا عليك بتدعيم صداقاتك الحقيقية، ومواصلة الاهتمام بالترابط الأسري. مع أخذ الخبرة أو المعلومة من مواقع التواصل للإفادة والتعلم من دون مبالغة.

C هي الغالبية، تحتاجين استراحة لفترة

بالأمس كانوا يعترضون على الفيسبوك لتأثيره النفسي والعقلي على الإنسان. اليوم أضافت الدراسات تأثيراً اجتماعياً يصيب مدمن السوشيال ميديا؛ يهمل حياته الخاصة، ينشغل ذهنياً عما يجري حوله، يضطرب مزاجه. أشبه بمن يهرب من واقعه إلى العالم الافتراضي. ولا فرق هنا بين الشخص الانطوائي أو المتفتح أو النرجسي. فالجميع يصيبه القلق والتوتر إن فكر في الاستراحة لعدة أيام. وهنا أقول لك: حاولي أخذ استراحة بعيداً عن صخب القيل والقال وتنافس الكلمات وعدد المعجبين لما تكتبين.
كلمة: لا تدعي السوشيال ميديا تتحكم في حالتك النفسية، لا تتركيها تسيطر على ساعات يومك، اعتدلي في مجاراتها وواصلي صداقاتك وعلاقاتك وعملك أو دراستك بشكل إيجابي. فهي الضمان المستقبلي لك. خذي استراحة وستجدين فرقاً.

D هي الغالبية، تحت رحمة السوشيال ميديا

عالم السوشيال ميديا عالم كبير ومتنوع، ومن الممكن أن يمضي الطفل أو الشاب وحتى الرجل أو السيدة كبيرة السن ساعات من وراء ساعات من دون ملل، وهذا لا يعني أن يظل وقتك وحالتك النفسية وعلاقاتك الاجتماعية والعائلية تحديداً، تحت رحمة التكنولوجيا وبرامجها المتعددة، اختياراتك تخبرنا بأنك أشبه بمدمنة السوشيال، تتابعينها بالساعات رغم ما يصيبك من توتر واضطراب، إضافة إلى الأمراض التي تلحق بك نتيجة للجلسة الطويلة.
كلمة: خير الأمور الوسط، والاعتدال. حكمة تطبق على كل أمور الحياة، فما بالك إن كان الأمر يخص صحتك وحالتك النفسية؛ عملك أو دراستك وعلاقاتك. أعيدي التفكير فيما تفعلينه ورتبي ساعات يومك من جديد. ولا تجعلي آلة مُصنعة تتحكم فيك. فتقعين تحت رحمتها.

4 نجمات برازيليات:
هذه توقعاتنا للحياة بعد الكورونا

مما لا شك فيه أن لكل أزمة نهايةً، وبعد كل نفق مظلم يأتي طريق النور، العالم عاش فترة عصيبة ومايزال؛ لأن الأزمة التي سببها فيروس صغير جداً لا يُرى إلا بالمجهر ويسمى «الكورونا»، مازالت مستمرة في أنحاء كثيرة من كوكبنا، ولاتزال مجتمعات بأسرها تعاني من وقعه الثقيل على الذهن والنفس والعاطفة، إلا أن هناك مبشرات بأن الأزمة بحد ذاتها ستزول، مع أن الفيروس يمكن أن يبقى، ولكن اللقاحات التي يقوم العالم باختراعها في المختبرات، ستجعله فيروساً لا حول له ولا قوة، وهذا توقع يمكن حدوثه خلال عام على الأكثر.

البرازيل ـ محمد داود

من الأمور المؤكدة أن هذا الفيروس الصغير يمكن أن يخلف وراءه كمّاً من المشاكل التي قد تكون بحجم أكبر بمليارات المرات إذا ما تمت مقارنتها مع حجم الفيروس، ومما هو أكيد أيضاً، وبحسب كثير من الدراسات وتوقعات الناس، أن ما سيخلفه الكورونا لن يكون فقط سلبياً؛ بل يمكن أن تنبثق عنه توقعات إيجابية وجيدة بالنسبة لحياة الناس الذين سلموا من الإصابة بالمرض «كوفيد 19» الذي ينقله الفيروس، وأهم وصف لهذا المرض من قِبل بعض الأطباء، هو «الكريب الغريب»، أو «الزكام العنيد».

الحياة ما بعد الكورونا

تمكنت «سيدتي» خلال الأسبوع المنصرم من إجراء اتصالات هاتفية مع أربع نساء برازيليات على قدر لابأس به من الشهرة، على الصعيدين المحلي في البرازيل وعلى صعيد قارة أمريكا اللاتينية بأسرها، وقامت بطرح سؤال واحد على النساء الأربع وهو: «ما هي أبرز توقعاتك لحياة ما بعد الكورونا؟»، وسنورد الإجابات عليه، ولكن قبل ذلك أكدت النساء الأربع أن ما سينقلنه من توقعات لا تنطبق على المرأة البرازيلية أو الأمريكية اللاتينية فقط، وإنما هي التوقعات نفسها لعدد كبير من نساء العالم، وأوضحن أن فيروس الكورونا وما تمخض عنه من إجراءات للوقاية والحماية وبشكل خاص الحجر المنزلي، يعدّ بمثابة درس كبير للإنسانية جمعاء، ومن المهم جداً أن يستفيد الجميع من هذا الدرس.



إيفيت زانغالو: الرجل سيدرك أكثر، معاناة المرأة في المنزل..

المغنية البرازيلية المعروفة «إيفيت زانغالو» 42 عاماً:
أوردت نقطتين مهمتين تعدّان من التوقعات المهمة بالنسبة للمرأة وهما:
التوقع الأول: أن يدرك الرجل أكثر، معاناة المرأة في المنزل، وقالت إنه مما لا شك فيه أن الرجل قد لاحظ عن قرب وخلال فترة طويلة من الزمن «الحجر المنزلي المطول»، معاناة المرأة من حيث الأعمال المنزلية والواجبات التي تقوم بها، وأضافت أن هذه الواجبات لم تأت خلال فترة الكورونا، ولكنها موجودة منذ الأزل، إلا أن عدداً كبيراً من الرجال لا يدركون ذلك، أو أنهم يتجاهلونها، وتأمل النساء، وبخاصة ربات البيوت، أن يدرك الرجل بشكل أكبر المهام التي تقوم بها المرأة.
التوقع الثاني: أما التوقع الثاني بالنسبة لـ«إيفيت» فتركز على ناحية أن الشراكة الزوجية ستصبح أقوى بين الرجل والمرأة، وأكدت المغنية البرازيلية خلال اتصال «سيدتي» معها، أن الصعوبات التي واجهها الزوجان خلال فترة الكورونا، ستجعل المرأة تتوقع أن تقوى الشراكة الزوجية بينها وبين زوجها، وهذا حُلم كل زوجين. وقالت إن هذا التوقع معقول حدوثه؛ لأن المصاعب تقرب الناس من بعضهم البعض..


إيفيت زانغالو


كلاوديا رايا

كلاوديا رايا: الحوار بين الرجل والمرأة سيصبح أقوى..

ممثلة المسلسلات التليفزيونية الشهيرة «كلاوديا رايا» 53 عاما: أعطت أيضاً توقعين للمرأة في فترة ما بعد الكورونا، بقولها في اتصال «سيدتي» معها:
التوقع الأول: أن يصبح الرجل أكثر استعداداً لمساعدة المرأة في المنزل، وقالت إن معظم الرجال ربما لاحظوا كيف أن المرأة تقوم بأعمال منزلية كثيرة، وتوقعها هو أن يكتسب الرجل استعداداً نفسياً من أجل أخذ جزء من الأعباء عن كاهل المرأة في المنزل، وهذا ينطبق على الناس في جميع أنحاء العالم وليس فقط في مجتمع معين.
التوقع الثاني: بالنسبة لـ«كلاوديا»؛ فإن المرأة تتوقع أن يصبح أساس الحوار بين الرجل والمرأة أقوى مما كان عليه؛ أي أن المرأة تتوقع أن يستمع إليها الرجل بشكل أكبر مما كان عليه الحال؛ فخلال أزمة الكورونا جرت أحاديث كثيرة بين الجنسين، بعضها كان إيجابياً، وبعضها ربما لم يكن كذلك، إلا أن المرأة تتوقع وتأمل أن يقوى أساس الحوار بين الجانبين بعد أزمة الكورونا.

شوشا مينيغيل:
سيتم إعطاء قيمة أكبر للناحية الاقتصادية..

مقدمة البرامج التليفزيونية «شوشا مينيغيل» 51 عاماً؛ أوردت أيضاً نقطتين كتوقعات للمرأة خلال مرحلة ما بعد الكورونا وهما:

التوقع الأول: أن يدرك الرجل ويعترف بشجاعة المرأة، أشارت «شوشا» إلى أن غالبية النساء يرغبن في أن يعترف الرجال بشجاعة المرأة، وقد أبدت النساء في الحقيقة شجاعة كبيرة لا تقل عن تلك الصادرة عن الرجال لمواجهة المصاعب خلال أزمة الكورونا، وتتمنى النساء ألا ينسى الرجال تلك الشجاعة ويثبت في أذهانهم أن المرأة ليست أقل شجاعة من الرجل في كثير من المواقف.

التوقع الثاني: أما التوقع الثاني بالنسبة لشوشا؛ فهو تمني المرأة أن يتم إعطاء قيمة أكبر للناحية الاقتصادية، وفي هذا المجال قالت إن الرجل أو المرأة ربما لا يدركان قيمة الناحية الاقتصادية في الحياة؛ فقد يكون هو أو هي ينفقان، من دون حساب للمستقبل أو للأوقات الصعبة التي تحل بشكل مفاجئ على الناس، وقد علّمت الصعوبات الاقتصادية التي واجهت الكثيرين خلال أزمة الكورونا، كيف أنه من الضروري الاهتمام بالناحية الاقتصادية، والمرأة تتوقع أن يهتم زوجها بالناحية الاقتصادية ويعطي جانباً كبيراً من القرار الاقتصادي للمرأة؛ لأنها الأكثر خبرة في مجال الادخار.



شوشا مينيغيل وابنتها ساشا



إليانا مانيللي

إليانا مانيللي: سنزداد خبرة لمواجهة مصاعب الحياة..

مقدمة البرامج في قناة «إس بيه تي» التليفزيونية «إليانا مانيللي» 44 عاماً؛ قدمت أيضاً توقعين للمرأة لفترة ما بعد الكورونا:

التوقع الأول: أن تزداد الخبرة لمواجهة مصاعب الحياة، وقالت عنه إن الناس لا يحسبون عادة للمصاعب المفاجئة التي يمكن أن تحل بهم، ولكن الأمل هو أن تكون أزمة الكورونا قد علمت الناس وأعطتهم مزيداً من الخبرة للمواجهة، وتوقع المرأة بشكل خاص هو أن يُظهر الرجل جدية أكبر في المستقبل تجاه المشاكل والتدرب على حلها مهما كانت معقدة.

التوقع الثاني: أما التوقع الثاني للمرأة التي تحدثت عنه «إليانا»؛ فهو يتمثل في أن يفهم الرجل المرأة بشكل أعمق مما كان عليه، ويقر ويعترف بأن لها حقوقاً يجب أن تحترم؛ فأزمة الكورونا قد أظهرت شجاعة المرأة وإصرارها على الوقوف جنباً إلى جنب مع الرجل لمواجهة المشاكل الجمة التي أوجدها فيروس الكورونا، ويعتبر هذا من أهم توقعات المرأة، على حد تعبير «إليانا».

نقاط مشتركة:

على الرغم من اختلاف الآراء حول توقعات النساء اللواتي اتصلت بهن «سيدتي»؛ فانهن تحدثن عن نقاط مشتركة حول الحياة بعد الكورونا؛ فقد اتفقن على أن العودة للحياة الطبيعية ربما تستغرق وقتاً طويلاً؛ لأن ما تعرضت له الإنسانية يعتبر نوعاً من خطر الإبادة الجماعية بسبب فيروس كان غامضاً بالنسبة للعلماء والأطباء، وأكدن أن المستقبل قد يكون محاطاً وعرضة لمواقف مشابهة إن لم يكن هناك استعداد كافٍ للمواجهة.

وبعض أبرز النقاط المشتركة بين النساء الأربع اللواتي شاركن في الحديث عن توقعات نسائية حول حياة ما بعد الكورونا، وهل سيكون هناك اتجاه لمعاملة المرأة بشكل أفضل اجتماعياً وعائلياً؟ تم استنتاج ما يأتي من الآراء المشتركة:

أولاً: بحسب الرأي المشترك للنساء الأربع؛ فإن المجتمع سيعتمد بشكل كبير على دور المرأة مستقبلاً لعدة أسباب، يأتي على رأسها موضوع التمريض؛ فمن المعلوم أن نسبة 73 % من الممرضين على الصعيد العالمي هم من النساء؛ أي أنهن دائماً سيكن في خط المواجهة الأول مع المخاطر التي لها علاقة بالأمراض والأوبئة التي قد تظهر في المستقبل، واتفقن على أن المرأة قد اكتسبت خبرة كبيرة، إن كان على صعيد التمريض ومواجهة خطر فيروس الكورونا في المستشفيات، أو على صعيد عملهن في البيت خلال فترة الحجر المنزلي.

ثانياً: النساء أظهرن دور القدوة خلال أزمة الكورونا، ومازلن يواجهن المخاطر بشجاعة في أماكن كثيرة من العالم مازال الفيروس موجوداً فيها ويشكل خطراً على الإنسان، وأوردت النساء اللواتي اتصلت بهن «سيدتي» أمثلة كثيرة على دور القدوة للمرأة خلال أزمة الكورونا؛ فبالإضافة إلى اعتنائهن بالنظافة في كل ما يتعلق بشؤون المنزل؛ فإنهن كن يراقبن جميع أفراد الأسرة للتأكد من تطبيق قواعد النظافة الخاصة بمواجهة الوباء.

ثالثاً: بعكس ما يعتقده الكثيرون؛ فإن المرأة أظهرت شجاعة كبيرة على حساب عواطفها وحالتها النفسية وكونها أنثى، بحسب رأي النساء أعلاه.

رابعاً: شددت المشاركات في هذا التحقيق على أن النساء أظهرن قدرة كبيرة على التحمل، وهذا كان مثار دهشة الكثيرين، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار نقاط الضعف التي يربطونها بالمرأة.

وبسبب ما فعلته المرأة خلال فترة أزمة الكورونا؛ فإنهن بنين توقعات حول المستقبل، على أمل أن تتغير بعض المفاهيم الخاطئة حول شخصية المرأة وتعاملها مع التحديات.

في ظل أزمة كورونا
«السوشيال ميديا»
ملعب لا حدود له





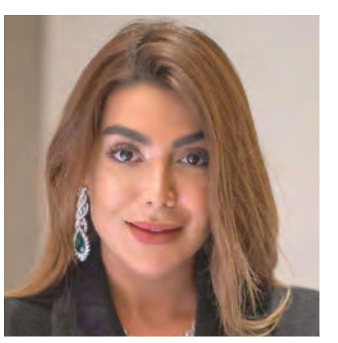
تفردت وسائل التواصل الاجتماعي، في أشهر الحجر المنزلي بسبب الكورونا، بسيل من الوجوه التي اكتسبت النجومية، وبكم من الفيديوهات والمحاضرات، حتى أنك لو تجرأت على فتح نافذة بيتك ستتفاجأ بإحداها، كل يدلي بدلوه ومن كل حدب وصوب، من هنا معلومة ومن هناك نصيحة، ومن البعيد على الموقع الفلاني تلوح يد وتمد أصابعها، لتقرر متى سيتم القضاء على كورونا تماماً!

تنظيرات وآراء ونصائح ومحاضرات، بعضها جدير بالمتابعة، بينما، وحسب آراء الذين شاركوا في هذا التحقيق، أغلبها كان مجرد ضجيج في الرأس.

جدة- ولاء حداد, تونس -كريمة دغراش
بيروت- عفت شهاب الدين
القاهرة - أيمن خطاب
أعدت الملف وشاركت فيه: لينا الحوراني



رشا يغمور



زينة لؤي

المتابعون في الحجر المنزلي، وجدوا في هذه المحاضرات والفيديوهات، متنفساً كبيراً لهم، وقد تفاوتت آراؤهم، بين من وجد ما يريد، وبين من ترك الحديث لمستمعيه.

خروج الندوة عن محورها

بحكم عمله حضر المهندس **عبدالحميد عبدالرحمن**، من السعودية، ندوة إلكترونية لشخصيات متخصصة في المجالات التي تخص عمله، أعلن عنها قبل أسابيع على حساب آخر وهو لأحد المشاهير، لكنه خرج محبطاً، كما يقول، ويتابع: «المشهور لم يجد الحوار مع المتخصص وخرجت الندوة عن محورها الأساسي، وخرجت أنا من الندوة بعد أكثر من ساعة ونصف الساعة ولم أستفد منها شيئًا»!

هدى الطرابلسي، صحافيّة، من تونس لا تجد أزمة كورونا استثناء، فحن نعيش اليوم في عالم يتحدّث فيه الجميع من دون قيود أو ضوابط، باختلاف الغاية، تستدرك قائلة: «بعضهم يبحث عن نجومية أكبر بمعلوماتهم الخاطئة أو المثيرة؛ لكسب المال».

تقلص اهتمامنا

فيما **رشا يغمور** أخصائية مختبر، من السعودية، تابعت خلال فترة الحظر الكثير من اللقاءات والندوات الإلكترونية، بعضها كان مفيداً، إلا أن أغلبيتها عكس ذلك، كما تقول: «يتم الإعلان عن الندوة من خلال عنوان مثير، ثم نتفاجأ بأن المحتوى مغاير، ولأشخاص غير متخصصين، فالغرض من أغلب هذه الندوات كان فقط هو الشهرة وحصد المتابعين، لذلك توقفت تماماً عن متابعة كل ذلك».

أما **ريم مبروكي**، ربّة بيت تونسية، فلم تنخدع بأولئك الذين ينشرون معلومات لا إلمام لهم بها، تعلّق قائلة: «كتبت بعض المنشورات مع إضافة تعليقات ساخرة أو مستنكرة لما يقال؛ لكن بمرور الوقت تقلّص اهتمامي بهؤلاء».

محمد وسلاتي، متقاعد، يصنف نفسه من الجيل الذي تربّى على قراءة الصحف والاستماع للراديو يتابع: «لذلك حين أتصفح هذه المواقع أتجاهل كلّ المنشورات غير المتخصصة فلا فائدة من إضاعة الوقت مع ما لا يقدّم إضافة».

من غير توثيق

فيما يرى رجل الأعمال **إبراهيم الشريف**، من السعودية أن العبء زاد عليه وعلى زوجته فيما يخص مراقبة ما يشاهده أبناؤهم عبر السوشيال ميديا سواء من المشاهير أو المتخصصين الذين يقومون ببث مباشر من حساباتهم والحديث في أمور عدة، يقول إبراهيم: «تابعت عدداً منها، إلا أنني فوجئت أن الكثير مما يعرضونه هي معلومات غير موثقة، بما فيها من معلومات طبية، وهنا فكرت بمدى الضرر على الأطفال، لذلك أرى أنه يجب أن تكون هنالك رقابة على كل ما يعرض، ومعاقبة غير المختصين الذين قدموا محتوى بغير تخصصهم».

لست متخصصة

زينة لؤي أنفلونسر، في الإمارات، ضايقها أحاديث الناس عن معلومات لا يدركونها، تتابع: «أنا بصراحة أعرض الكثير من الفيديوهات، ظهرت فيها وتكلمت عن أشياء





إبراهيم الشريف



د. مأمن مصطفى محمود



علياء خليفة



د. سناء الجمل

عالمية وعامة، كالتعقيم ووضع الكمامة، لكنني لست متخصصة، فليس من حقي أن أوجه الناس، افعلوا كذا ولا تفعلوا كذا، أنا لست طبيبة، ولا بد من أن نفكر بالمسؤولية لأن المتابعين من جميع الأعمار».

«مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي تم كسر حواجز الزمان والمكان»، هذا ما حصل برأي **سارة ياسين فواز**، مدوّنة أغذية، من لبنان، تتابع قائلة: «الذي أشاهده اليوم هو غير مقبول على الإطلاق، فما علاقة الفاشينيستات وعارضات الأزياء بتقديم الأطباق ونصائح الطبخ المفيدة لمواجهة المرض على وسائل التواصل الاجتماعي؟»

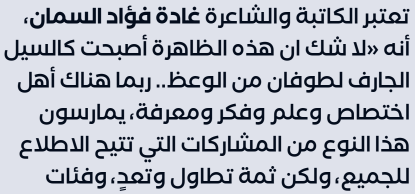
عليكم بـ «البط»

انضمت الدكتورة **مأمن مصطفى** طبيبة صيدلانية، من مصر خلال فترة العزل المنزلي لأحد الجروبات على الفيس بوك فوجئت بمن تتحدث عن بعض الأدوية التي تقي من فيروس كورونا وكيفية استعمالها تتابع: «أعرف أن من تتحدث ليست طبيبة فتدخلت في المناقشة وسألتها كيف علمت عن ذلك الدواء فردت: «من زوجي».. الأمر الذي جعل مرتادي هذا الجروب يتجهون إليها بالشتائم والسباب، لاعتقادهم بأنها طبيبة!»

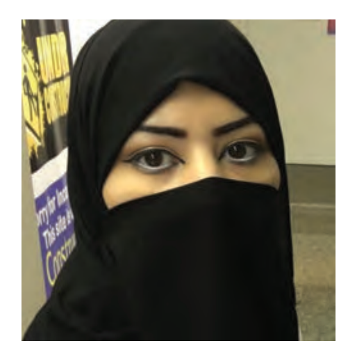
في فترة الحجر المنزلي، اضطرت **علياء خليفة** موظفة تسويق لمواد زراعية، من مصر، أن تتواصل مع عملائها عبر وسائل التواصل الاجتماعي تتابع قائلة: «صادفتني سيدة تنصح أعضاء الجروب بتناول البط بشكل دوري حتى ينشط الكبد فتزداد مناعة أجسامهم، لكنني من خلال عملي للتعريف بمنتج، أدرك مدي صعوبة هضم هذا البط على الجهاز الهضمي كله وعلى الكبد بشكل خاص، فاعترضت على معلوماتها، وقلت لها إنها خاطئة، لكني تعرضت للتنمر من أعضاء الجروب الأمر الذي دفعني إلى الخروج منه»



ظاهرة كالسيل الجارف



تعتبر الكاتبة والشاعرة **غادة فؤاد السمان**، أنه «لا شك ان هذه الظاهرة أصبحت كالسيل الجارف لطوفان من الوعظ.. ربما هناك أهل اختصاص وعلم وفكر ومعرفة، يمارسون هذا النوع من المشاركات التي تتيح الاطلاع للجميع، ولكن ثمة تطاول وتعدٍ، وفئات طفيلية لا حصر لها، تتصرف دون الحد الأدنى من المسؤولية لأنها غير مؤهلة أصلاً، وربما لديها نزعة اللجوء إلى الشاشة، بل تأمين عدد معين من المشاهدين يضمن لهم الربح السريع، فقد أصبح اليوتيوب والتيك توك والسناب وغيرها مجالاً حيوياً للتكسب من خلال عنوان لافت وادعاء لموضوع أو لفكرة، وللأسف نجد أن الآلاف بل الملايين يتهافتون على التفاهات، ما يتيح الفرصة لشيوع ظاهرة التسطيح الذهني، فبعد ما تمّ تدمير المستوى بحنكة وخبث مدبر، لا بد من انشغال الأهل بمصير أبنائهم وتوفير ما أمكن من الوقت للحوار المشترك الذي يقوم على تناول مجمل ما يتاح للمتابعة والاهتمام عند الجيل الجديد».



د. ريهام البلوي



د. محمد بن جرش



محمد الجويلي



د. نصاف بن علية

متخصصون

نقل خاطئ!

تأثير هذه الظاهرة السلبي يمس كثير من مناحي الحياة قد يكون أهمها الأمور الطبية، وعن ذلك تحدثنا الطبيبة **ريهام البلوي**، من السعودية وتقول: «هنالك الكثير من الحسابات التي تتبنى نشر المعلومات الطبية، حيث ازداد، نشاط السوشيال ميديا خلال فترة الحجر المنزلي، فقد أتانا إلى المستشفى بعض المرضى يسألوننا عن معلومات معينة كانوا ينوون تطبيقها على أنفسهم، وبعد سؤالهم أتضح أن المعلومات مأخوذة من حسابات مشاهير غير متخصصين.

قد لا يمكن حصر ما تتسبب به تلك المعلومات المغلوطة من ضرر على البشر، وكثير منها قد يسبب أمراضاً عدة أو مضاعفات خطيرة، وفي أحسن الحالات قد تسبب أعراضاً صحية مؤقتة لا يعرف سببها.

محاضرات لا علاقة لهم بها!

محمد بن جرش، باحث وكاتب إماراتي، اعتبر الندوات من أهم ما جذب المتلقي عن طريق الاتصال المرئي، في زمن انتشار الكورونا، يستدرك قائلاً: «لكن علينا الانتباه إلى الخلفية الثقافية والسيرة الذاتية للشخص المتحدث، والواعي عليه أن يتحقق»!

يحكي د. جرش عن ندوات اعتمدت على عناوينها الجاذبة فقط، حتى أنه كان هناك تشكيك بالشخصية المحاضرة، وليس لصاحبها أي إنجازات، ولم يكن هناك تجاوب من الحضور ففقدت المصداقية، يستدرك

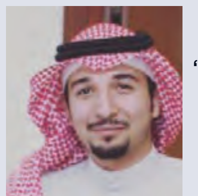
> أصبح اليوتيوب والتيك توك والسناب وغيرها مجالاً حيوياً للتكسب من خلال عنوان لافت وادعاء لموضوع أو لفكرة يتهافت عليها الملايين
>
> **«شاعرة»**

> الكثير مما يعرضونه هو معلومات غير موثقة، منها طبية، وهنا فكرت بمدى الضرر على أطفالي رغم حرصي
>
> **«رجل أعمال»**

قائلاً: «فاجأني بعض المحاضرين في هذه الفترة، وقد أعلنوا ولأول مرة عن محاضرات لا علاقة لهم بها، قد يكون لدى هذا الشخص طرح جميل، لكننا مع التخصص المعرفي لما له أثر إيجابي على الجمع الثقافي».

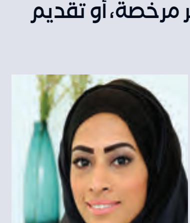
توقف د. جرش عند المسميات التي تمنح للأشخاص - خبير - استشاري أسري، وهي مسميات ليس بالسهولة إطلاقها إلا على شخص تمرس في مجاله، ومع الجائحة برزت شخصيات رائدة في مجالات معينة، وبالنهاية

تجريم الإشاعات



المحامي عبدالله الخطيب، يؤكد على وعي المتلقي، ففي السعودية لا يصنف القانون الأحاديث والندوات على السوشيال ميديا ضمن جرائم معلوماتية إلكترونية ولا يمكن الإبلاغ عنها، فهي تأتي ضمن النقاش العادي.

ما يمكن الإبلاغ عنه هو: عندما ينتحل المتحدث صفة مهنية من غير تخصصه، أو الإعلان عن ندوة من جهة وهمية أو غير معتمدة، أو الحديث عن منتجات معينة دعائية غير مرخصة، أو تقديم استشارات من دون الحصول على التراخيص اللازمة.



المحامية عائشة الطنيجي، من الإمارات، كشفت لنا أن القانون الإماراتي يصنف المعلومات المغلوطة من ضمن الإشاعات التي تضر بحياة الناس، لغياب مصدرها، وبعضها قد يسبب الذعر بين الناس، تتابع قائلة: «قانون مكافحة جرائم تقنية المعلومات وقانون العقوبات يجرم مروجي الإشاعات والأكاذيب التي من شأنها أن تمس بأمن واستقرار الدولة والتي تنشر الذعر بين الناس».

المتمكن نال حق التواجد في الساحة.

الظهور قبل النجومية

فيما يحدد **محمد شلبي** أستاذ بمعهد الصحافة بتونس (متخصص في الإعلام والاتصال)، فئة (visibility) التي تبحث عن الظهور قبل النجوميّة تغذي لديها النرجسيّة الإلكترونية. ويشبههم بالذين يفرحون بمجرد ظهورهم العابر في التلفزيون صدفة. ليراهم الناس، يستدرك قائلاً: «أتت جائحة كورونا مناسبة لهم لسببين: «وجود جمهور واسع أولا ومهتم ثانياً لخوفه من المرض. والذين يبحثون الظهور ليس لديهم معلومات صحيحة يبتكرونها، بل ينقلون ما هو خاطئ لأنه خارج اختصاصهم، وهناك فئة أخرى من «المؤثرين» المعروفين الذين يستغلون كذلك مثل تلك الظروف لمزيد الظهور لتحقيق أهداف ماديّة. عبر مضامين غير صحيحة، في مسائل علميّة مثل المرض.



لإخفاء الخوف

محمد الجويلي المدير السابق للمرصد الوطني التونسي للشباب، أستاذ في علم الاجتماع، يجد أنه من الطبيعي أن يهتمّ الناس بالظواهر التي تشغل الرأي العام، وكورونا كانت جائحة شغلت العالم بأسره وأشعرت الجميع بأنّهم معنيّون بها، يستدرك قائلاً: «انقسم الحديث عن الجائحة في العالم الافتراضي إلى 3 أقسام: «الأول الذي تفاعل فيه الناس مع المتخصصين، والثاني فئة اختارت نشر تدوينات مازحة لإخفاء الخوف من الجائحة والثالث هم الذين تحدثوا في مواضيع لا معرفة لهم بها»!

صححنا ما يمكن تصحيحه

نصاف بن علية مديرة مرصد الأمراض الجديدة والمستجدّة (طبيبة تونسية)، ممن تابعوا المنشورات التي تتحدث عن جائحة كورونا، مصدرها متحدّثون لا دراية لهم بالمعطيات العلميّة، فيما المختصون يحاولون تصحيح ما يمكن تصحيحه؛ لأنّه يستحيل متابعة كل ما يكتب، تعلّق قائلة: «الجميع شعر بالخوف وبأنّه معني بالأزمة، وحاول أن يشارك البقيّة ذات الاهتمام، ومن هنا ربّما البعض ممن يبحثون فقط عن النجوميّة».

تدخل سلمي

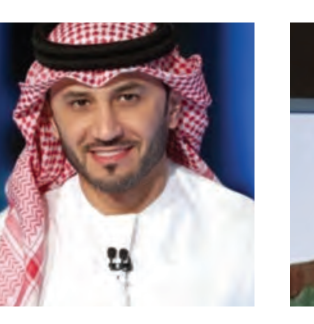
أطلقت الدكتورة **سناء الجمل**، خبيرة التنمية البشرية بجامعة عين شمس، على الأحاديث العشوائية، على مواقع التواصل بـ«النميمة»، وهي جملة من الأحاديث التي تؤدي إلى كارثة بمعني الكلمة، كما وصفت، تستطرد قائلة: «يوجد جروبات حالياً يتحدث فيها أعضاؤها عن الأدوية التي تعالج كورونا وهذا خطر يودي بالحياة، والرادع الوحيد لمثل هذه الأحاديث، هو تدخل المتخصصين في المجالات لإقناع الأعضاء بالمعلومة الصحيحة، دونما هجوم على المتحدث».

آراء معاكسة

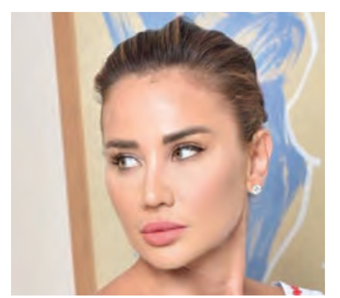
لم يتدخل أحد في غير اختصاصه

حول هذا الموضوع يقول الطبيب النفسي والباحث الاجتماعي الدكتور **أحمد عياش**، أنه «في ثقافة العولمة وبوجود محرّك البحث «غوغل» حيث أصبحت الأخبار والمعلومات مباحة للجميع، فيكفي أن يتقن المرء لغة واحدة وأن يكون فضولياً كي يصل إلى لبّ أي مشكلة... يتابع قائلاً:

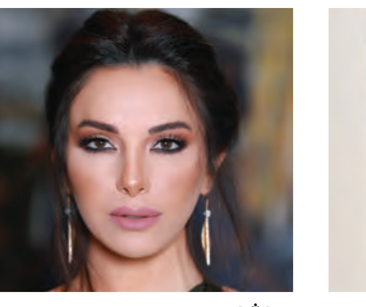
د. أحمد عياش



مروان الحل



غنى غندور



ساشا دحدوح

> لا أجد أن اللغط في الجلسات الافتراضية، صحيح مئة بالمئة، لأن هناك أناساً بثوا محاضرات متنوعة المجالات وهادفة، والمتابعون يعرفون من يتابعون.
>
> **«إعلامي»**

«لا أجد أن أحداً تدخل باختصاص آخر، فالكورونا بدأت كأحجية شارك الجميع في إيجاد حلول لها، ومع الوقت ومع تفكيك رموزها وغموضها عاد كل واحد الى موقعه وهو محمل بمعلومات تكفي لإبداء الرأي».

مروان الحل، إعلامي ورجل أعمال، من الإمارات لا يجد أن اللغط في الجلسات الافتراضية، صحيح مئة بالمئة، لأن هناك أناساً قدموا جلسات افتراضية متنوعة المجالات وهادفة، والمتابعون يعرفون من يتابعون، خصوصاً إذا كان متمكناً، فهو لن يستضيف أصلاً محاضرين في غير اختصاصهم. يعلّق قائلاً:

«أما على مواقع التواصل وعن هؤلاء الذين أرادوا أن يخلقوا أجواء خاصة فهذا صحيح تماماً، خصوصاً على السناب شات».

وتعدّ مصممة الأزياء والمؤثرة اللبنانية على مواقع التواصل الاجتماعي **غنى غندور**، أن الشخصيات المؤثرة تتحدث في أمور مهمة حتى لو كان هذا الأمر ليس ضمن اختصاصها فهم يتزودون بالمعلومات، تعلق قائلة: «معظم الناس تتابع المؤثرين في العالم لأنهم يعتبرونهم القدوة أو المثال الأعلى».

الإعلامية والممثلة اللبنانية **ساشا دحدوح** لا تنكر أن مرحلة انتشار فيروس كورونا ضيعت الناس بسبب النصائح، على السوشيال ميديا، التي كانت تأتي من كل حدب وصوب، لكن وبالمقابل، تتابع قائلة: «أعطت للمختصّين مجالاً للتحدث عن هذا الفيروس وطرق انتقال العدوى والوقاية منه وأعراضه، أي بات لدينا معلومات واضحة وكافية حول الأزمة الصحية، وهذا ما أراه».



تحققوا من المعلومات

نصائح لمواجهة هذه الظاهرة:

تدرجها مدربة التنمية البشرية **حنان باناصر** من السعودية

1 على الفرد أن يعمل على رفع نسبة الوعي لديه، وأن يبحث عن المعلومة من الأشخاص المتخصصين، فكل علم له أهله وعلى الشخص الواعي رد الأمور إلى أهل الخبرة.

2 على كل شخص التأكد من الخلفية العلمية للمتخصص، بالمجال الذي يتكلم عنه.

3 على الجميع عدم المساهمة في إرسال المقاطع غير المتخصصة، والتأكد من المعلومة والبحث عن المصدر الصحيح لها، وأن لا تؤخذ المعلومات إلا من جهة مؤسسية متخصصة وموثوقة.

4 على كل من يتصدرون وسائل التواصل الاجتماعي أن يتحققوا من معلوماتهم قبل الخوض فيها خاصة ونحن في هذه الأزمة التي نمر بها (فايروس كورونا) وما بها من تأثير نفسي على الأفراد.

وبرأي الدكتورة **أميرة حبراير**، خبيرة نفسية، من مصر، أن فترة العزل ألقت على عاتق المختصين في المجالات الاجتماعية والنفسية والصحية، مسؤولية إعطاء المعلومة الصحيحة للناس، حتي لا يقعوا فريسة للمعلومات الخاطئة والمشوشة أحياناً، وهذا ظهر بالفعل من خلال بعض المدونات التي أطلقت فقط لملء الفراغ الذي يعاني منه الإنسان خلال تواجده في العزل المنزلي».

هل يتكلم الحجر؟

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

«لا أصدق أنني هنا...» فكر الصبي وهو يركل طرف صخرة حادة بقدمه، ويئن متوجعاً وعيناه تحومان حوله «لا أدري ما الذي يمنعني من الانقضاض عليه. العجوز اللعين... من يظن نفسه؟ سأكلم بابا عندما يعيد إليّ الهاتف... ليس من حقه مصادرته. سيتصرف بابا.... وسيطردونه... تباً له...».
ابتعد وهو يجر قدمه بغيظ. الحصى الصغير المنزلق تحت قدميه أوحى له بفكرة. لا أحد يتأمر على ابن أكبر تجار المنطقة. لم يولد بعد من يرفع صوته عليه ويصادر أغراضه.
نظر خلفه شزراً وهو يبتعد.
الصبية الجالسة في ظل الصخرة التي ركلها كانت تتفحص كومة الحجارة الصغيرة التي جمعها زملاؤها. أطراف جرانيت دقيقة... سوداء وبيضاء ورمادية فاتحة... وتتساءل: «ترى هل تحدث بعضها؟ هل يتكلم الحجر؟ كل هذا الزمن وهو مرمي تحت الشمس... هل يحس؟ هل يشعر؟».
ضحكة بنت في المجموعة التي لا تبعد عنها كثيراً أيقظتها من شرودها. الفتيات منحنيات على أوراق الرسم وأمامهن تشكيلات أحجار جرانيتية، والبنت التي تضحك تلتفت إلى الفتية في الوادي وقد تبعثرت أوراقها.
بضع فتيات لحقن بالصبية. والمجموعة يحملون آنية بلاستيكية يضعون فيها العينات الصخرية التي يجمعونها.
«أنظرن لزي تلك الحمقاء...» صاحت البنت «زي تنكري مضحك... قبعة عسكرية ونظارات طيار وحقيبة ظهر محمولة على البطن. هل تظن نفسها تمثل مشهداً كوميدياً؟».
«دعيها وشأنها وتابعي عملك...» نهرتها زميلتها، ونطقت بنت أخرى:
«تعبت... لماذا لا يحق لنا أن نتجول نحن أيضاً؟».
ردت أخرى: «وهل تظنينهم يتجولون؟ تريدين جمع الحجارة تحت الشمس الحارقة؟ أنت مجنونة... أفضل رسمها...».
الفتية الذين انتشروا في عمق الوادي كان لديهم تفكير مماثل.
«الجو خانق. لم لا نرتاح قليلاً؟» سأل أحدهم، وأجابه آخر بامتعاض:
«ما نفع هذه الحجارة أصلاً؟ ما أهميتها؟ كلها متشابهة...».
«لا... هل أنت أعمى؟» ردت بنت اقتربت منهما: «هذه العينات الجيولوجية مختلفة تماماً... وهي مهمة جداً... لأنها تحكي لنا الكثير عن تاريخ هذه المنطقة...».
«لم أكن أعلم أن الجماد يتكلم...» صاح ولد ساخراً، وارتفعت ضحكات الجمع... وعلق الأستاذ الذي كان يراقب الطلاب من مرتفع صغير يطل على موقعهم: «ألم أقل لك بأنهم سيستمتعون؟ الخروج من الفصل رحمة، وهم بحاجة لهذه الجولات...».
ربما.. قالت المدرسة التي كانت ترافقه، «لكنني كنت أفضل أن نأخذهم إلى حديقة الزهور. الشمس حارقة والجو غير مناسب لنزهة جيولوجية...».
«ليست نزهة...» قاطعها «إنها جولة تعليمية. يجب أن يتعلموا كيف يقرؤون الماضي من مخلفاته. لا شيء يضيع أبداً. الماضي يعايش الحاضر. وهذه فرصتهم ليكتشفوا متعة البحث والتنقيب ونشوة الاكتشاف... آي....».
صاح المدرس بألم وهو يشد رأسه، والتفتت إليه زميلته بهلع، وتزعزعت نظارتها وشيء ما يصطدم بإطارها الجانبي ويكسر زجاجها الأيسر.
صرخت وسيل من الحصى ينهال عليهما دون توقف.
وقف الصبي ينظر بتشفٍ للمدرسين وهما يتفقدان إصاباتهما. زملاؤه يواصلون جمع الحجارة السخيفة.
لم ينتبه أحد لما حصل.
لقيا جزاءهما.
عاد أدراجه منتشياً وقفز عبر الصخور التي تسلقها ليفاجأ بالمدرسين من الخلف، ولم ينتبه إلى البئر العميقة التي لا تكاد تظهر بين كتل الصخور.
قدمه التي كانت لا تزال تؤلمه انزلقت على حافة صخرة ملساء، وبلعت البئر التي تلقفته صرخته الأخيرة وهو يهوي فيها.
ولم يسمعه أحد.

أيهما تفضلون: الدورات الافتراضية أم المباشرة؟

استغل كثيرون فترة العزل الصحي المنزلي مع جائحة كورونا بتطوير أنفسهم في مجالات عدة، مهنية وحرفية، عبر الالتحاق بدورات تدريبية مقدَّمة «أونلاين»، أُتيحت للناس في جميع أنحاء العالم عبر شبكة الإنترنت.
في حين، وجد بعضهم، صعوبةً في التأقلم مع هذه الدورات الإلكترونية، مفضلين انتظار انطلاق الدورات المباشرة في المراكز التدريبية بعد انتهاء أزمة جائحة فيروس كورونا المستجد، لاسيما في المجالات التي تحتاج إلى تطبيق عملي.
«سيدتي» فتحت هذا الموضوع مع عددٍ من الشباب والشابات، حيث سألتهم: أيهما تفضلون الدورات المباشرة أم الدورات الافتراضية، وما السبب؟

الرياض - يارا طاهر



راضية أحمد الهوساوي

اختصاصية تسويق - 28 عاماً

قبل جائحة كورونا، كنت أفضِّل الدورات المباشرة، ونادراً ما كنت أحضر دورات على منصات الإنترنت، لكنَّ أزمة «كوفيد 19» غيَّرت تفكيري ونظرتي للأمور، حيث وضعت جدولاً لتطوير مهاراتي، ولجأت إلى المنصات المتخصِّصة الـ «أونلاين» لفعل ذلك، والحمد لله، استمتعت بحضوري تلك الدورات، التي زاد عددها عن 15 دورة، وشعرت بأريحية كبيرة أثناء تلقيها، ووجدت سهولةً في التعامل معها، إضافة إلى مرونة الوقت بحضورها في الوقت الذي يناسبني.



فهد العفيصان

مدير إدارة مخاطر - 37 عاماً

لكلٍّ منهما إيجابياته وسلبياته، فالدورات المباشرة مثلاً تسمح بالنقاش بين المنتسبين والمحاضرين، ويكون محتواها أوضح، لكنها مكلفة، وغير مرنة في أوقاتها مقارنةً مع دورات الـ «أونلاين»، ومع ذلك أفضِّلها بسبب ما تقدمه من محتوى متخصِّص، لاسيما المجالات التي تتطلَّب التطبيق العملي، في حين أفضِّل تلقي الدورات غير المتخصِّصة عبر الإنترنت.





رائد محمد المالكي

مستشار مبادرات مجتمعية - 33 عاماً

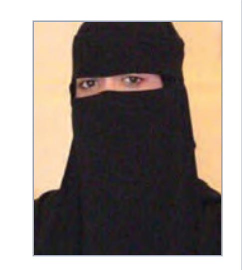
الإقبال على الدورات الافتراضية أصبح لافتاً في الفترة الأخيرة، لأنها لا تتطلّب تفرغاً تاماً، أو الخروج من المنزل في وقت مبكر للالتحاق بها، كما أن الجميع يمكنهم حضورها في أماكن وجودهم، وفي أي ظرف كانوا فيه، وقد عملت مقدماً للقاءات معرفية بشكليها المباشر والـ «أونلاين»، وأرى أن لكلا الشكلين جمهوره الخاص، وهذا يتحدّد وفق ظروفهم وإمكاناتهم وأوقاتهم.



بندر التويم

معلم ومدرب - 36 عاماً

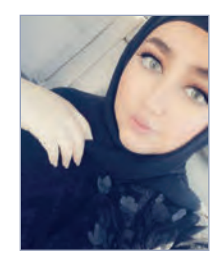
تشدني الدورات المباشرة بسبب المشكلات التقنية التي ترافق نظيرتها الافتراضية، خاصةً في شبكة الإنترنت وجودتها، إضافة إلى التحقق من الحضور، والتفاعل الفوري مع المحاضرين فيها، لكن وبسبب تفشي فيروس كورونا ومنع التجول، لاقت الدورات الـ «أونلاين» رواجاً كبيراً، لاسيما في مجال تطوير الذات، والتطوير المهني، خاصةً بعد أن فقد كثيرون وظائفهم في القطاع الخاص.



أنفال الخثران

إعلامية وناشطة اجتماعية - 24 عاماً

جميعها تؤدي الغرض نفسه، لكن بعض الدورات تكون غير متقنة، وشرحها وفائدتها أقل من المتوقع، سواءً كانت افتراضية، أم مباشرة، وتتطلّب الأخيرة قطع مسافةٍ طويلة، لذا أفضّل دورات الـ «أونلاين» لتوفير الوقت والجهد، خاصةً مع تطور التطبيقات.



زمزم الشمري

معلمة علوم ومصممة جرافيك - 22 عاماً

أُفضّل الدورات التي تُقدَّم عن طريق الإنترنت لإتاحتها الفرصة للجميع للتعلم دون أن تنحصر في عمر معين، ويمكن الالتحاق بها في أي مكانٍ وزمان كانوا فيه، عكس الحال مع تلك التي تُجرى في المراكز التدريبية، إذ تحدّد وقتاً قصيراً ومعيناً للتعلم، ما يسبِّب صعوبات كبيرة لبعض المتدربين.

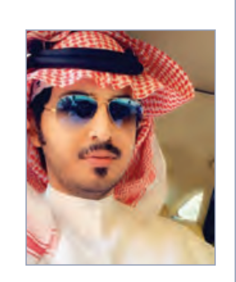




آلاء أحمد

منتجة كتب صوتية - 25 عاماً

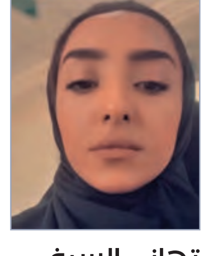
أختار الدورات الافتراضية، لأنها توفر عليّ وقتي الذي يضيع عند الالتحاق بالدورات المباشرة بالذهاب إلى المقر والعودة منه، كما أستطيع فيها التحكّم بما أريد متابعته، وما أريد تجاوزه من معلوماتٍ أعرفها، والانتقال إلى المحور التالي، وهذا ما لا أجده في الدورات المباشرة، إذ أُجبَر على متابعة كل كلمة تهمُّ المتدربين الآخرين.



حمد الهزاني

معلم - 30 عاماً

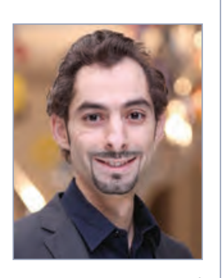
تعجبني الدورات المباشرة، لأن الاستفادة فيها أكبر من الـ «أونلاين»، فهي أكثر وضوحاً وفهماً، وأفضل في التطبيق العملي، والاستفادة من تجارب المشاركين، مع إمكانية تبادل الأفكار والخبرات حول موضوع التدريب، إضافة إلى التعامل المباشر مع المدرب، في حين تتميز دورات الـ «أونلاين» باختيار الوقت المناسب لنا لحضورها دون الاضطرار إلى الغياب عن العمل.



تهاني السيف

اختصاصية تمريض عمليات - 26 عاماً

لكل صنفٍ منهما مميزاته الإيجابية، مثلاً أفضّل الدورات المباشرة حتى يتسنّى لي التواصل مع المهتمين بهذا المجال، لأن ذلك يقودني إلى دوراتٍ مشابهة، وتعزيز نطاق معرفتي وخبرتي في المجال، أما الدورات الافتراضية فأختارها حينما لا أملك الوقت الكافي لحضور نظيرتها المباشرة، ويبقى تسجيلي فيها سارياً ولا ينتهي بمجرد انتهائها.



أمجد الجنباز

طبيب ومؤلف - 36 عاماً

التعليم عن بُعد هو الحل الأفضل لنشر العلم بين أكبر عدد من الناس وبأسعار مناسبة، وهو مفيد لمَن لم يتوافر لديهم فرص التعليم المباشر في المعاهد التدريبية والجامعات، وقد توسَّع كثيراً بعد تفشي فيروس كورونا، وفرض قيود على طرق التعليم التقليدية، حيث بدأ الجميع بمختلف خلفياتهم البحث عن طرق جديدة للحصول على المعرفة، ما زاد الإقبال على الدورات الافتراضية.





رهاب سحب عينات الدم..

مواقف مؤثرة وأخرى طريفة ومضحكة

الحصول على بعض من عينات الدم أمر ضروري، يطلبه بعض الأطباء كإجراء اعتيادي لتشخيص الأمراض، وما يحدث في ثنايا تلك الغرف، الكثير مما لا يخطر على البال!
عبر السطور التالية، تطرقنا لمجموعة من تجارب الشباب والبنات والمواقف المختلفة، التي تعرضوا لها في تلك الغرف والتي لن تُفارق ذاكرتهم! ، فكان الآتي:

جدة - فاطمة باخشوين

وعد فلمبان، طالبة جامعية، أخبرتنا بأنّها لن تنسى اللطف الذي صدر كرد فعل من أول مريض تجري معه عملية سحب للدم، حيث أنّها كانت خائفة ويديها ترتجفان، إلا أنّ المريض ذكر لها أنّ من واجبه أنّ يتحمل المتدربين كي يتعلموا، فكان الرد مشجعاً لها، كما ذكرت أنّ أكثر ما يُحفزها هو دعوات كبار السن بعد سحب الدم، فهي التي تُثلج الصدر!


حوراء آل شبيب


أسماء محمد


د. محمد الشريف

جرح لا يُنسى!

حوراء آل شبيب، الحاصلة على درجة الماجستير في الإرشاد الوراثي، تُخبرنا عن موقف علق بذاكرتها، فتقول: «إحدى المرات، حين كنت أسحب عينة من أحد المرضى، وحين انتهيت بالخطأ وبدون أنّ أدرك، دخلت الإبرة في إصبعي، وبالرغم من ارتدائي لقُفاز، إلا أنّني تعرضت للجرح وانسكبت بضع قطرات من الدم، حينها انتابتني نوبة من الخوف وباتت دموعي تنهمر، إلا أنّني بعد ذلك تواصلت مع قسم مكافحة العدوى وتمّ عمل جميع الإجراءات ولله الحمد مرّ الأمر على خير، إلا أنّه لن يُنسى!»

ريما منيف، طالبة جامعية، تحدثنا عن تجربتها في سحب الدم، وتقول: في إحدى المرات التي تعرضت فيها لسحب الدم على يد فتاة ربما كانت مبتدئة، وضعت لي الرباط الضاغط أو ما يُعرف بـ «التورنكيت» وأدخلت الإبرة وبدأت بالسحب ومن ثمّ ولم تر سوى الدم الذي يتناثر فجأة حين أرادت إبعاد الإبرة، ومن هول المنظر، كانت صامتة وبدأت بمسح يديها اللتين غرقتا بالدماء!.

نوبة عصبية جرّاء التعب والإرهاق!

ندى التابعي، أخصائية مختبرات، تخبرنا بأحد المواقف المؤثرة التي حدثت معها فقالت: «رأيت رجلاً خمسينياً، يبدو عليه الاضطراب والتعب منذ دخوله بوابة المختبر، يدور في مكانه ويقف ويجلس كثيراً، ويُطالب بأن يدخل قبل الجميع، مخبراً بأنه متعب جداً ويريد إنهاء هذا التعب، فحاولت إنهاء كل ما بيدي سريعاً لأسحب له عينة الدم المطلوبة، جلس الرجل على كرسي السحب ويبدو عليه الخوف والقلق الشديد، ما دفعني لأن أطلب منه أن يهدأ ويحاول أن يتنفس بعمق، وأن لا ينظر إلى مكان دخول الحقنة حتى أنتهي من سحب الدم دون أن يؤلمه، وفي أقل من دقيقة، كدت أن أصل إلى آخر أنبوبة فقام الرجل بسحب يده بقوة شديدة وصرخ صراخاً مدوياً، يبدو لي أنها كانت نوبة عصبية أو ما شابهها، وبردة فعل سريعة منّي، قمتُ بفك الرباط الضاغط على ذراعه وسحب الإبرة من يده سريعاً، وأثناء ذلك أصبح يقف ويجلس بقوة ويضرب الأدوات على الطاولة حتى تناثرت في كل مكان، وما هي إلا ثوان حتى جاء اثنان من الزملاء ليحاولا تهدئته وإخراجي من الغرفة حتى لا يطالني شيء من الأذى، حتى أنه حاول إبعاد الزميلين بالرفس والأذى، لكنهما نجحا في المهمة وهدأ أخيراً، وبعد فترة من الوقت جاء معتذراً للجميع لما بدر منه من تصرف لا إرادي نتيجة تعبه وإرهاقه الشديدين».

ذُهل من حجم الحقنة!

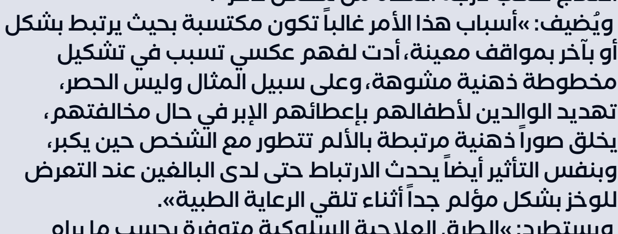
وتُخبرنا **أسماء محمد**، أخصائية مختبرات، بأحد المواقف الطريفة التي مرّت بها فتقول: «أتى إليّ شاب عشريني في بنك الدم قاصداً التبرع بدمه، وذكر أنّه يخاف من الحُقن، فذكرت له أنّ لا يتبرع إن كان الأمر قد يُسبب له الأذى، وأنه من الممكن أن أقوم بتوفير أكياس دم من أحد المتبرعين، إلا أنّه رفض وأصرّ مُعللاً بأن الشخص المريض عزيزٌ عليه، لذا رضختُ لرغبته وحاولتُ تهدئته وطلبتُ منه أنّ يوجه وجهه نحو الجدار طوال فترة عملية التبرع، وبعد انتهاء التبرع وفور خروج الحقنة من يده، التفت ورأى حجم الحقنة وذُهل من حجمها فأصيب بدوار وأُغمي عليه».

> بعد انتهاء تبرع أحد الشبان رأى الحقنة فذُهل من حجمها فأصيب بدوار وأُغمي عليه
>
> **(أخصائية مختبرات)**

إلى سلة المهملات!

د. محمد الشريف، طبيب أخصائي باطنية، يخبرنا عن أحد المواقف المحرجة التي تعرّض لها فيقول: «في أحد الأيام، كان لابد أنّ أقوم ببعض الفحوصات السنوية وكان الموظف الذي سحب مني الدم في الخمسينيات من عمره، وبعد سحب الدم وتعبئة الأمبولات أو قوارير الدم (8 أمبولات دم) أخطأ بغير قصد وألقى بها جميعها في سلة المهملات الحادة (سلة لرمي الأدوات الحادة المستخدمة)، وذلك بدلاً من أنّ يقوم برمي الإبرة، أصيب بالإحراج مني واعتذر مني واضطررنا لسحب عينات ثمان أخرى!»

الرأي النفسي: أحد أنواع الرهاب



بندر الجميعي، أخصائي نفسي وسلوكي، يُخبرنا عن رأيه قائلاً: «بطبيعة الحال الخوف غير المألوف والشديد من وخز الإبر أحد أنواع الرهاب، ورغم أن عامة الناس لا يأخذون الأمر بجدية ويعتقدون بأنّ صاحب المعاناة يُبالغ في ذلك، إلا أنه سلوك مرضي قائم يستدعي العلاج حسب درجة الشدة من شخص لآخر».

ويُضيف: «أسباب هذا الأمر غالباً تكون مكتسبة بحيث يرتبط بشكل أو بآخر بمواقف معينة، أدت لفهم عكسي تسبب في تشكيل مخطوطة ذهنية مشوهة، وعلى سبيل المثال وليس الحصر، تهديد الوالدين لأطفالهم بإعطائهم الإبر في حال مخالفتهم، يخلق صوراً ذهنية مرتبطة بالألم تتطور مع الشخص حين يكبر، وبنفس التأثير أيضاً يحدث الارتباط حتى لدى البالغين عند التعرض للوخز بشكل مؤلم جداً أثناء تلقي الرعاية الطبية».

ويستطرد: «الطرق العلاجية السلوكية متوفرة بحسب ما يراه الأخصائي النفسي مناسباً للحالة، منها التدرج في مواجهة الموقف للتغلب على المخاوف والقلق أو حتى الاستعانة ببعض الأساليب العلاجية الحديثة مثل تقنية الواقع الافتراضي، بحيث نجعل المريض يشاهد عرضاً مخصصاً وفي نفس الوقت يتم إجراء الوخز، وهذا الأمر فعال خاصةً مع الأطفال خلال التطعيم أو العلاج، كذلك للحالات الشديدة التي قد يصاحبها نوبات هلع ومضاعفات جسدية متقدمة يكون الخيار الدوائي أضافياً بجانب العلاج السلوكي».

طفل مُصاب بالسرطان

كوثر فارس، أخصائية مختبر، ذكرت أنّه من أكثر المواقف المؤثرة التي لن تُفارق بالها هو عندما قامت بسحب عينة من الدم لطفل مريض بالسرطان عمره 10 سنين تقريباً، حيث كانت خائفة ولا تُريد أنّ تُسبب له الألم، إلا أنّها رأته متماسكاً ويُخبرها بأنّه يحلم بأنّ يُصبح طبيباً مستقبلاً، وعندما انتهت من سحب العينة، أخبرها أنّه فرح ومبتهج وأنّه لم يتألم البتة!

الصرع ومتلازمة داون أثرّا في مسيرتي!

عدنان عصام مخصوم، أخصائي مختبر، يُخبرنا بموقفين لا يُفارقان ذهنه، الأول حين أتى رجل كبير بالسن مع ابنه لإجراء بعض التحاليل الروتينية، وعند آخر أنبوب يتم سحبه، تعرض المراجع لما يشبه لحالة الإغماء على الكرسي ومال رأسه في حجره، حينها كنت متدرباً، فاستدعينا المشرف مباشرة وبدأ بتطبيق الإجراء المصاحب لحالة الإغماء ومن ثمّ بدأ المراجع يرجف رجفة شديدة وعيونه تتقلب، ومن ثمّ أبلغنا ابنه بأنه مصاب بالصرع، ونسي أن يذكر الموضوع لنا في بادئ الأمر، ومنذ ذلك اليوم أصبحنا لا ننسى أنّ نُعيّد السؤال على الأفراد المراجعين للمستشفى إن كانوا يعانون من أي حالة صحية قد تُسبب الإغماء، أي أصبحنا حريصين جداً خاصة تجاه كبار السن.

واستطرد قائلاً: »الموقف الثاني هو من أجمل المواقف التي مرت عليّ، وهو موقف مع طفل مُصاب بمتلازمة داون وكان عمره 10 سنوات، وكان خائفاً جداً فبدأت بطمأنته بأنّ الحُقنة صغيرة وليست مؤلمة، ولكن ذلك لم يُجد نفعاً، فسألت والده عن ما يُحب ابنه، فذكر أنه يُحب الطعام الشهير لدينا باسم «الحنيذ»، كذلك يُحب الماعز، فأخرجت جوالي وجعلته يُشاهد مقاطع لهذا الطعام «الحنيذ»، بالإضافة إلى صور للماعز من الشبكة العنكبوتية، فبدأ يبتسم ويضحك وانتهيت من العملية وهو مبتهج بدون أنّ يشعر بالحُقنة أو يُبدي ردة فعل، ومنذ ذلك الحين بتُّ أتولى أي عملية سحب لأطفال متلازمة داون وحرصت على أن يكون لديّ الخبرة الكافية في التعامل معهم مستقبلاً بمختلف الطرق التي تُبعد الخوف من قلوبهم.


عدنان عصام

> ”بعد سحب الدم وتعبئة 8 أمبولات أخطأ الموظف وألقى بها جميعها في سلة المهملات فاضررنا إلى سحب الدم مجدداً
> **(طبيب باطنية)**



حقائق

- وفقاً لموقع HEALTH LINE الصحي الأمريكي الشهير، يقدر الباحثون أن ما بين 3 إلى 4 % من الأشخاص عالمياً، يُعانون من الهيموفوبيا أو رُهاب الدم، وغالبًا ما تنشأ أعراض هذا الرُهاب في مرحلة الطفولة بين العاشرة إلى الثالثة عشرة وقد يحدث بالتزامن مع ظهور بعض الاضطرابات النفسية العصبية الأخرى لدى الشخص مثل الرهاب من الحيوانات أو اضطرابات الهلع.
- وفقاً لخبراء مستشفى جامايكا الأمريكي وشركة SMITHS الطبية الأمريكية أيضاً، تشير الدراسات إلى أنّ 20 % من سكان العالم يُعانون من الخوف تجاه الحُقن، و10 % من هؤلاء يُعانون من ما يُعرف بـ «تريبانو فوبيا»، وهو داء الخوف الشديد من الإبر والذي قد تنتج عنه ردود فعل وسلوكيات غير عادية من المريض مثل التشنج والإغماء عند رؤية الإبر، أو شعور بالقلق والغثيان أو صعوبة في التنفس، وربما فرط الحساسية تجاه الألم الناجم عن الحقنة فيُصبح سطح الجلد حساساً.
- وفقاً لموقع «FEAROF. NET» الذي يضم قوائم مختلفة لأنواع الفوبيا حول العالم، أنّ حالات الفوبيا تكثر لدى النساء بنسبة 66% أما الرجال فهم معرضون للإصابة بأحد الأنواع بنسبة 34%! ، وذلك وفقاً لدراسة أُجريت عام 2019 ونُشرت عبر أكثر من 69 ألف موقع إلكتروني للمشاركة فيها.

Caricature
كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص







امرأة ورجل
إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولكِ موقف من سلوك أقرب الرجال إليكِ، فهذه الصفحة لكِ. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلكِ ذكياً.

الخطيبة تشتكي:
مثلما أحترمك احترمني!

لميس (22- طالبة جامعية)



هنالك أمور أستطيع تحملها وهنالك أمور لا أساوم بها أبداً من ضمنها الاحترام، خاصة لمن أحترمهم. فالاحترام هو الأساس لكل علاقة مهما اختلف شكلها، وفي رأيي العلاقة التي لا يكون أساسها الاحترام هي علاقة ضعيفة وغير صحية. وبالتأكيد العلاقات تختلف ما بين الأم والابنة أو الابن وكذلك الأب، العلاقات بين الأخوة والعلاقة بين الزوج والزوجة. وهنا بيت القصيد! فأنا على أبواب الزواج ومنذ حوالي السنة أعلنت خطوبتنا أنا وعادل ابن جيراننا، وهذه الخطوبة الرسمية مع أننا تربينا مع بعضنا بحكم الجيرة والعلاقة الأسرية، وأستطيع القول إن علاقتي مع عادل هي علاقة متكاملة ومتكافئة وخلافاتنا بسيطة، ولكن للأسف بدأت أشعر بأن أسلوب تعامله معي أحياناً وغير لائق ولا أقول لا أشعر باحترامه لي كما السابق!.

أحياناً أفكر ما السبب؟ هل تصرفاتي الطبيعية معه تجعله يتصرف بهذا الأسلوب الفظ؟ تتساءلون ماذا يفعل؟ لأعطي مثالاً هنا، وهو مثال قد حدث قبل أيام، حيث كنا نتحدث في الهاتف واضطررنا الى إنهاء المكالمة فكان لدي بعض الأمور التي عليَّ إتمامها وهو كذلك، وعندما عاودت الاتصال به بعد مدة لم يُجب على المكالمة، تركته فترة وعاودت الاتصال ولم يجبني، استمر الحال لما يقارب الساعة وهو لا يرد على مكالماتي ولا المسجات التي كنت أرسلها له، بدأت أقلق وبعدها أغضب، ولكن قلقي غلب الغضب لأني أعلم بأنه لن يتجاهل مكالمتي، ومن المؤكد أن هاتفه ليس بجانبه، فهذا الوقت هو يكون في العمل وربما دخل لاجتماع مفاجئ مع مديره أو أي شيء آخر. بعد ساعة تقريباً اتصل بي ليخبرني أنه انشغل بالعمل وأن هاتفه كان بيده لكنه كان منشغلاً مع مديره!!

هنا فقدت أعصابي وشعرت بأنه يستهين بي وتصرفه خال من الاحترام!! ساعة كاملة وأنا أتصل وهو حسب قوله هاتفُه بيده، أما كان يستطيع أن يرسل لي رسالة مختصرة يقول فيها إنه مشغول الآن؟، لماذا هذه الاستهانة وقلّة الاحترام؟، لماذا أنا أجعله من أولوياتي وهو يضعني في آخر اللائحة؟، هل احترامي الزائد له ومراعاتي له جعلانه يستهين بي؟

والمشكلة أن عادل كما هو، لا يحب الشرح وكثرة الكلام وتقديم المبررات وعليَّ أن أتقبل كلامه مثلما هو! كيف ستكون علاقتنا بعد الزواج، وهو في هذه الفترة من الخطوبة لا يراعيني ولا يحترمني مثلما أعامله؟

على الفيسبوك كتبت: ما هو الأساس للعلاقة الناجحة؟
الحب أم الاحترام؟
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم للميس على موقع سيدتي

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!



الخطيب يرد:

لا تؤخذ الأمور من زاويتك فقط!

عادل (25 - مساعد مدير في شركة هندسية)

ما شأن الاحترام والاستهانة والمصطلحات الكبيرة التي تستخدمها خطيبتي لميس؟ لماذا التضخيم والانفعال والعصبية والظن السيئ بي وبتصرفاتي؟ لماذا تحوّل التصرفات الطبيعية والتلقائية إلى حال غير طبيعي ومعقّد؟ هذه هي طبيعتها فهل أنتقدها؟ لا.. أتقبلها مثلما هي مثلما أريدها أن تتقبلني كما أنا إنسان بسيط وصريح بالتعامل ولا أحب اللف والدوران ويتعبني الشرح والتفسير وهي تريدني أن أشرح وأفسر أموراً واضحة جداً خاصة أمامها!.

ولأضعكم في الصورة، فأنا أتحدث مع لميس من العمل، هذا يعني أنني قد أنشغل في أية لحظة، لا أستطيع التحكم بسير العمل، فالوقت الذي نتحدث به هو أساساً وقت العمل، وأنا أعمل جهدي على أن تكون استراحتي في وقت أتمكن من التحدث فيه معها، وأحياناً تكون الأجواء هادئة فتسمح بأن نتحدث، لكن لميس تتناسى هذا! وبسبب صراحتي فأنا أخبرها بكل شيء ولا ألوّن الأحداث وأنتقي المفردات، وكل ما في الأمر أنها عندما كانت تحاول الاتصال بي كنت أتحدث على الهاتف مع مديري، صحيح أن هاتفي كان بيدي ولكن هل أقول لمديري اذهب الآن لأطمئن خطيبتي وأعود إليك؟ هل هذا معقول؟

ما شأن الاحترام هنا؟ هل لأنني على الهاتف مع مديري وفي وقت العمل وأنا في العمل، فهذا يعني إن لم أرد على مكالماتها أنني لا أحترمها وأستهين بها؟

لميس سريعة الغضب وعندما تغضب لا تسمع سوى نفسها، لذا لا أحب أن أجادلها، ولديها مشكلة أخرى وهي أنها تنظر للأمور من زاويتها فقط، فكل ما تفكر به هو لماذا لا أرد عليها ولماذا جعلتها تنتظر، لم تفكر بأنني أساساً في العمل، وهذا الوقت في الأساس ليس لأحاديثنا بل من حبي لها واشتياقي الدائم لأكون بقربها، فأحاول جهدي أن أتحدث معها من العمل عندما تسمح الأوضاع.

لا أحب المبالغة في ردود الأفعال ولا شرح ما هو مفسّر، فأنا في العمل وهذا بداية الأمر ونهايته. قد تغضب لميس وتعتبرني جافاً في التعامل، أنا لست جافاً ولكني لا أحب المبالغة والتفكير من زاوية واحدة، وأنا في كثير من الحالات أفكر بها وبراحتها وأعطي لها المبررات ولا أطلب منها الشرح والتوضيح، فهذا من وجهة نظري ضغوط لسنا بحاجة لها

. كلما كانت العلاقة بسيطة وسلسلة ابتعدت عن المشاكل، وأتمنى من لميس أن تتحكم بردود أفعالها هذه وتكف عن الهجوم وإلقاء الاتهامات.

لا أتواصل على مواقع التواصل الاجتماعي

شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لعادل على موقع سيدتي.



تطوعن في مواجهة «كوفيد 19-»

قصص إنسانية ترويها بنات الإمارات من الميدان

التطوع في الإمارات منهج إنساني راسخ، أرسى دعـائمه المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، وسار على نهجه أبناء شعبه، لاسيما ابنة الإمارات التي استطاعت إحداث نقلة نوعية في مجالات العمل التطوعي والعطاء المجتمعي والتسامح الإنساني، حيث تؤدي دوراً رائداً ضمن خط الدفاع الأول في مواجهة فيروس كورونا المستجد «كوفيد - 19» بكل إخلاص وتفان.

دبي - هدير ريحان

> أكثر ما أحزنني رؤية اللوعة في عيون الأطفال الذين لا يستطيعون الاختلاط بأمهاتهم في الحجر الصحي وأشتاق لحضن أبي وأمي
>
> **(زهرة البلوشي)**

س «سيدتي» التقت عدداً من الفتيات الإماراتيات، اللاتي تطوعن ضمن الصفوف الأولى في مواجهة «كوفيد- 19»، وأكدن أن مساهمتهن في مكافحة الفيروس من خلال تطوعهن، وفاء بسيط للدولة التي قدمت لهن الغالي والنفيس، وفي سبيل الحفاظ على صحة وسلامة المجتمع، والحد من انتشار فيروس «كورونا» المستجد، وأبدين حماسهن الكبير خلال وجودهن ضمن كوادر مراكز الفحص، لافتات إلى أهمية ما يقمن به لأنفسهن ولمجتمعهن، لاسيما في مثل هذه الظروف الاستثنائية التي تمر بها الإمارات والعالم.

التعامل مع أصحاب الهمم غيرني

الطالبة **خلود عبد الله محمد**، نائبة مسؤولة المتطوعين بمركز المسح الوطني بالشارقة، تدرس تخصص هندسة الطاقة المتجددة والمستدامة بجامعة الشارقة، وتعتبر إحدى النماذج التي يحتذى بها في العطاء دون انقطاع، حيث انخرطت في مجال التطوع منذ عام 2016، من خلال منصة متطوعي الإمارات، وشاركت في أكثر من 70 فعالية حكومية في مختلف إمارات الدولة، الأمر الذي كان له تأثير إيجابي على شخصيتها وعزز ثقتها بنفسها. وعن تجربتها تحدثت إلى «سيدتي» قائلة: «تطوعت منذ جائحة كورونا في مركز الفحص الوطني للكشف عن الإصابة المبكرة بالشارقة، ومن أهم المواقف التي أثرت في شخصيتي وغيرت منها هي تعاملي مع أصحاب الهمم خلال فترات التطوع التي شاركت فيها، لاسيما خلال أزمة كورونا، حيث استمديت منهم الإصرار والعزيمة على النجاح، والابتسامة المليئة بالمواهب والقدرات البشرية للتغلب على الصعاب، وتعلمت منهم أن الإرادة وحدها قادرة على تحقيق المستحيل والوصول إلى الهدف المنشود.

حظيت خلود بتشجيع كبير من والديها للخوض في مجال التطوع وخدمة الوطن، لاسيما في مثل هذه الظروف الاستثنائية، وتشعر بالفخر والاعتزاز لتطوعها في مواجهة هذا الوباء العالمي، هذا الشعور تعززه كلمات الشكر والثناء من المراجعين، سواء المواطنين أو المقيمين.

تتغلب على شوقها بمبادرات خلاقة

وبدافع الشعور بالمسؤولية المدنية، والرغبة في التدريب على التعامل مع الأزمات، تطوعت **زهرة البلوشي**، قائدة برنامجي «تكاتف» و«سند» في إمارة دبي في العمل التطوعي لمواجهة كورونا دون تردد.

البلوشي التي تعشق التحديات لتصنع منها فرصاً عظيمة لمستقبل مشرق، لا تعرف الراحة وتصل الليل بالنهار، واضعة نصب عينيها خدمة مجتمعها بتميز وتفانٍ وعطاء بلا حدود، والقضاء على الوباء الذي غزا العالم، وبث



خلود عبد الله

الأمل بين صفوف فريقها بروح التعاون والعطاء.

«نعم.. سننتصر بإذن الله، بل سنعبر هذه الأزمة الطارئة، معاً، لنواصل رحلة صناعة المستقبل التي بدأناها، والتي لا نعرف فيها مستحيلاً، ولا نعترف فيها بعقبات»، بهذه العبارة استأنفت البلوشي حديثها معنا، وأكدت أن خدمة المجتمع وجميع أفراده سواء مواطنين أو مقيمين، مهمة أساسية لكل فرد في فريقي «تكاتف» و«سند»، مع بذل كل جهد ممكن للقيام بها على الوجه الأكمل في مختلف الأوقات.

وتشعر البلوشي بالفخر كونها في مقدمة الصفوف الأولى لمساندة الطواقم الطبية للتصدي لفيروس كورونا المستجد، ومساعدتهم في المواقع المختلفة، حيث شكل تطوعها للتصدي لـ «كوفيد 19-»، تحدياً شخصياً لها ودوراً لم تقم به من قبل، ومسؤولية كبيرة تستوجب منها حشد طاقتها.



أمينة محراب

> شغلت وقت فراغي لأخفف من شوقي لوحيدي وأشغل وقتي بأنشطة لها قيمة ومعنى
> **(أمينة محراب)**

زهرة البلوشي

وأضافت: «قررت القيام بمبادرات شخصية من خلال حث المتطوعين في المواقع على تعقيم أنفسهم، والتأكد من ذلك بنفسي، وتوعيتهم بأفضل سبل التعقيم والوقاية، وكيفية إجراء ذلك سواء في المنزل أو في مواقع التطوع. وأطلقت أيضاً مبادرة لإدخال البهجة إلى قلوب الأطفال الملتزمين بالحجر المنزلي، عبر توزيع هدايا وحلويات وألعاب عليهم في منازلهم، فضلاً عن إطلاقي مبادرة لتهنئة الأسر في الحجر المنزلي بشهر رمضان وبعيد الفطر السعيد، وتوزيع المصاحف والهدايا عليهم».

قصص كثيرة تمر بها زهرة كل يوم خلال فترة التطوع في مواجهة كورونا المستجد، أثرت فيها كثيراً، أهمها رؤية الحزن والاشتياق في عيون الأطفال الذين لا يستطيعون الاختلاط بأمهاتهم في الحجر الصحي، ولكن أصعب لحظة تواجهها زهرة هي اشتياقها لحضن أبويها الذي يمنعها عنه خوفها عليهما من إصابتهما بالعدوى وتكتفي بالسلام من بعيد وقلبها يعتصر شوقاً لدفء حنانهما، غير أنهما يحرصان على دعمها والتخفيف من ألمها بكلمة «اصبري سننتصر وتنتصر البلاد بك وبأمثالك المخلصين».

فقدت أخاها فحولت الحادثة إلى طاقة إيجابية

أمينة محراب، قائدة فريق «غياث التطوعي» في جمارك دبي، التي التحقت بمجال التطوع منذ 5 سنوات حين التحق ابنها بصفوف الجيش، فقررت أن تشغل وقت فراغها ولتخفف من شوقها لوحيدها وخوفها عليه، بأنشطة لها قيمة ومعنى، وأن تقوم بعمل يلبي حاجاتها الروحية، ويكسبها الأجر، فقررت خوض تجربة التطوع لتتمكن من إسعاد الآخرين، وتحديداً الفئات الاجتماعية الأكثر حاجة إلى الدعم مثل المرضى والمسنين والأطفال وأصحاب الإعاقة.

تغلبت محراب على وحدتها بممارستها للعمل التطوعي الذي أكسبها الشعور بالسعادة

535 متطوعاً في مواجهة كورونا

- عملت وزارة الصحة ووقاية المجتمع منذ بداية الجائحة على تدريب نحو 535 متطوعاً لدعم المنظومة الطبية في دولة الإمارات ضمن سلسلة الجهود التوعوية والتدريبية والإجراءات الاحترازية التي تتخذها الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد 19).
- قدمت الوزارة برامج تدريبية للمتطوعين في مختلف إمارات الدولة وتشمل عدداً من القطاعات الداعمة للمنظومة الطبية مثل مراكز الاتصال والحجر الصحي والمستشفيات وأنشطة التعقيم المختلفة، والذي يعكس حساً والتزاما مجتمعيا قوياً من قبل المتطوعين للإسهام بدورهم في جهود الدولة في الحد من انتشار الفيروس.

تراها في عيون كل من تساعده، حتى تحولت إلى واحدة من أبرز المتطوعات في الإمارات. وخلال جائحة «كورونا»، وتحديداً في الأول من أبريل الجاري، تعرضت لمحنة عائلية مؤلمة حين فقدت شقيقها الذي كان بمثابة الأخ والصديق، بل والسند بالنسبة لها في حادث مأساوي أليم، ما أصابها بالانهيار والحزن الشديد. ولا تمتلك محراب رفاهية الانهيار فهي مجبرة على تجاوز كل هذا، فأقحمت نفسها في المزيد من الأعمال التطوعية علها تجد فيه ملجأ من الحزن، حيث أخذت دورة تدريبية مع فريق هيئة الصحة في دبي، ومن ثم انضمت إلى فريق جمارك دبي في مواجهة الفيروس المستجد. وتمارس محراب مهامها الوظيفية في الصباح من خلال العمل عن بعد في المنزل، وبعد انتهاء ساعات العمل تذهب إلى مركز المسح الوطني الموجود في نادي النصر بدبي، لمساندة الكادر الطبي في عملهم الإنساني.



لهذه الأسباب لا أقترب من أهلي

وتعتبر **نورة عبيد جابر عبد الله**، الموظفة بإدارة الاستخبارات الجمركية بدبي، من أوائل الموظفات اللاتي لبين نداء التطوع عبر المشاركة بوقتها وجهدها في سبيل خدمة المجتمع، وبالرغم من أنها حصلت على تفريغ من عملها، إلا أنها آثرت أن تقوم بمهام وظيفتها عن بعد، إلى جانب عملها التطوعي بمركز الفحص المبكر للكشف عن الإصابة بفيروس كورونا، وتشعر بسعادة بالغة بهذا العمل الذي تؤديه 3 أيام بالأسبوع.

وقالت أنها لم تزر عائلتها منذ أن تطوعت في المركز خوفاً من أن تنقل العدوى لهم، ولكنها تحرص على التواصل معهم بشكل يومي ومستمر عدة مرات على مدار اليوم لتطمئن عليهم وتتفقد احتياجاتهم وتلبيها من دون أن تخالطهم.

وتقول نورة: تعودت يومياً أن أتصل بأهلي عبر برامج الاتصال المرئي، وفي إحدى المرات لم أتلق منهم رداً وأعدت الاتصال عدة مرات دون جدوى فدارت بي الأرض وساورتني الظنون والشكوك بأن يكون قد حدث لأحدهم مكروها وأخذت أبكي بكاءً هيستيرياً حتى أوصلني إليهم زميل لي متطوع في نفس المركز، وضربنا جرس الباب وسمعت أصواتهم واطمأننت عليهم من بعيد، بينما كان قلبي يعتصر شوقاً لهم ووددت لو ركضت إليهم واحتضنتهم، ولكني غلبت مصلحتهم على شوقي الذي لا تستطيع الكلمات صياغته ولا توجد كلمة لتهدئه، سوى الواجب والمسؤولية المجتمعية.

> شاركت في تعقيم زوار المستشفى عند منافذ قسم الولادة والنساء وفحصتهم بالجهاز الحراري
>
> **(عذيجة الكندي)**



امرأة هزت مشاعري

وسارعت كذلك **عذيجة الكندي**، كاتب عمليات أول في مركز جمارك المنطقة الحرة التابع لإدارة مراكز الشحن الجوي، إلى تسجيل اسمها للمشاركة في مكافحة فيروس كورونا والمساهمة في دعم الفرق الطبية في مركز المسح الكائن بنادي النصر بدبي، حيث كانت مهامها تشمل ترتيب المواعيد للقادمين لإجراء الفحوصات والتأكد من المواعيد ومطابقتها مع الأوراق الرسمية، ولم يثنها التطوع عن إنجاز عملها في جمارك دبي وتأدية المهام الموكلة إليها، معتبرة ذلك التزاماً وطنياً تجاه دولتها.

وشاركت مؤخراً في تعقيم زوار المستشفى عند منافذ قسم الولادة والنساء وفحص الزوار عبر الجهاز الحراري وتقديم المساعدة اللازمة عند الحاجة.

وقالت إن أصعب موقف مر عليها حين حضرت امرأة من جنسية عربية مصابة بفيروس كورونا لتضع مولودها وهي تبكي خوفاً على جنينها من أن تنتقل إليه العدوى، وتتوسل للطاقم الطبي أن ينقذوه حتى لو كان الثمن حياتها هي.



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

الجميلة و.."الوحوش"!!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته!
أنا فتاة عمري 28 سنة، حسنة المظهر، متعلمة ولَديّ وظيفة. تقدم للتعارف رجل غير وسيم، يكبرني بتسع سنوات، قصير القامة. في جلسة التعارف كان طبيعياً جداً غير متكلف، مرح وشعرت بأن روحه جميلة.
هل أكمل التعارف عليه؟ أنا أخاف من كلام الناس والأقارب (يأتيك الأجمل!!!، لماذا تقبلين بهذا وأنت أجمل وأصغر؟! ماذا تفعلين بنفسك!!! مش لايقلك، بيليقلك الأحلى، و.. و.. و..) هذه عبارات وأكثر أتوقع أن أسمعها عندما يراه الأقارب. ماذا أفعل؟ هل أكمل؟ ربما هذا الوجه وراءه طيبة نادرة، وأنا أحلم ببيتٍ زوجيٍّ سعيد. أنا في حيرة، لا أستطيع أن أقول اذهب ولا أستطيع أن أقول نعم.

(فاتن)

الحل



1 أضحكتني يا ابنتي رسالتك ولا أقول مشكلتك لأنه ليس هناك مشكلة حقاً!!

2 لا أدري لماذا تذكرت عنوان القصة العالمية الشهيرة الجميلة والوحش والتي انتشرت حول العالم كي يتعلم الناس أن وراء عدم جمال الشكل بالمقاييس التي حددها الناس هناك جمال من نوع آخر ينير قلوب المخلوقات الطيبة.

3 أنصحك بأن تعيدي قراءة قصة الجميلة والوحش، وتكتشفي العبرة الرائعة التي تقدمها. إننا يا حبيبتي لا نرى في النهاية إلا ما نريد أن نراه، (وهذا قول شهير عن الشاعر محمود درويش)، فقد رأت الجميلة في نهاية المطاف الجمال الحقيقي للوحش الذي عاشت معه في القلعة!

4 هذا لا يعني أن كل رجل لا يتمتع بالوسامة هو الأفضل أخلاقاً ولا يعني أيضاً أن كل رجل وسيم يمكن أن يكون وحشاً، لكنه يعني أن هذا المقياس الذي ينتشر على ألسنة ما حولك باطل!

5 توكلي على ربك يا ابنتي وارضيْ بهذا الرزق الطيب الحلال الذي أهداك الله وأقفلي سمعك عن وسوسة "النفوس الوحشية"، فالوحش هنا ليس الرجل الطيب الذي تقدم لخطبتك، بل هم الناس الذين حولك. هداك الله وأصلح أمرك.

المشكلة:

زوجي مدمن إنترنت ولا يبالي!

السلام عليكم خالة حنان، أنا مشكلتي أن زوجي مدمن على الإنترنت والهاتف لا يتركه من الصباح حتى المساء حاولت معه كثيراً وصلت للضرب، للطلاق لكن دون جدوى. تكرار نفس المشكل وكنت أريد الابتعاد أي الذهاب إلى بيت أهلي. لكن أهلي متعصبون لازم تبقين ببيت زوجك وأنا هذا المشكل أثر عليّ نفسياً أحس نفسي لا شيء. إهمال وعدم المبالاة بمشاعري. مرات أفكر في الطلاق.

(ديمة)

الحل



1 لا تزعلي يا حبيبتي إذا قلت لك إنك تتعاملين مع زوجك من منطلق الاستحواذ والسيطرة !

2 أنت تراقبينه ليل نهار ولا تفعلين شيئاً غير الشكوى!!

3 هل الحل حقاً في الطلاق؟؟!

4 ربما هو يهرب منك لأنك بنظره زوجة زنانة ومنانة وشاكية وباكية ومملة!!

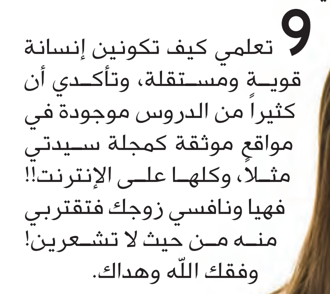
5 حتى طرحك للمشكلة يدينك لأنك وضعت نفسك وجهاً لوجه أمام الإنترنت!! هكذا أصبحت غريمتك شاشة الإنترنت بكل ما فيها من إغراءات وتنوع وتسلية ومعلومات وتفاعل... بينما أنت ليس لك إلا الذبول والشكوى والذهاب إلى بيت أهلك!

6 طبعاً في هذه الحالة ستظل الإنترنت هي الغريمة الفائزة!

7 لذلك أنصحك بأن تسرعي يا حبيبتي وتنقذي نفسك وتخرجيها من حفرة الشكوى إلى عالم المشاركة بل المنافسة لزوجك واهتماماته!

8 التفتي لنفسك وفكري بتطويرها وتسليتها بعيداً عنه، عليميه أن يشتاق إليك بدلاً من أن يهرب منك. أهمليه فيلحق بك مثل طفل يريد أمه. حافظي على بيتك وشخصيتك وشكلك ومظهرك وثقي بنفسك ولا تجعلي الزوج كل عالمك بل شريك يمكنك أن تشاركيه بعض الأمور وتبتعدي عنه في كثير من أمور أخرى.

9 تعلمي كيف تكونين إنسانة قوية ومستقلة، وتأكدي أن كثيراً من الدروس موجودة في مواقع موثقة كمجلة سيدتي مثلاً، وكلها على الإنترنت!! فيها ونافسي زوجك فتقتربي منه من حيث لا تشعرين! وفقك الله وهداك.



المشكلة:

عمري 13 ومشكلتي أردافي!!

أنا فتاة في الثالثة عشرة من عمري أعاني من السمنة منذ طفولتي، طولي متر وستون سنتيمتراً ووزني سبعون كيلوغراماً، أنا أنحف بسرعة من وجهي وبطني، والمشكلة تكمن في الجزء السفلي من جسمي، أمارس الرياضة وخاصة تلك التي تشمل المؤخرة والأرداف، أنا حقاً متعبة، حاولت في شهر رمضان، ابتعدت عن الحلويات والخبز تماماً ومارست الرياضة، نحفت ولكن مُؤخرتي وأردافي بقيت كما هي، أنا أرجو منك المساعدة.

(شادية)

الحل



1 اسمعي يا حبيبتي وخذي الدروس من أولها!

2 إيـاك أن تظنـي أن العمليـات الجراحية أو الرياضة العنيفة أو شفط الدهون ستحقق لك حلمك بأن تحصلي على جسم بشكل آخر!!

3 اعلمـي يـا صغيرتـي منذ البدايـة أن اللّه سـبحانه وتعالى خلق لكل منـا قالبه الخاص من شكل ولون وطبائع، ودورنا في هذه الحياة أن نعتنـي بمـا وهبنـا اللّه ونحـاول أن نظهر بأحسن صورة واللّه يشـجعنا على ذلك ولكن من دون مبالغة أو أذى لأجسامنا.

4 واضح أن شكل جسمك هو شكل الإجاصة كما يسـمى في عالـم المظهـر، فاقبلي ذلك كحقيقـة. لكـن يمكنـك أن تسـتمري فـي التماريـن الرياضيـة التي تشـد من عضلاتك وتخفـف مـن حـدة السـمنة أو تراكمهـا على الردفين!

5 إذن المشـكلة تحـل أولاً بقبولك الشـكل الذي خلقك به اللّه تعالى، ومن هنا يبدأ عملك



للمحافظـة عليـه ورعايتـه. وبالطبـع واضح أنك تعانين من زيادة الوزن، وعليك أن تخفضي وزنك من سبعة إلى عشـرة كلغ؛ كي يتناسق طولك مع وزنك!!

6 ولكـن إياك أن تفعلي ذلك بسـرعة أو بعنف، بل ضعي لنفسك أجندة لمدة ستة أشهر، واعملي على تخفيض وزنك مـع الرياضة والأكل الصحي بمعدل لا يتجاوز إنزال 2 كلغ شهرياً.

7 فـي الوقـت نفسـه تعلمـي أن تكتشـفي الملابس المناسـبة لشـكل جسـمك وهناك كثير مـن المعلومـات حولـك. تصفحي مجلـة الجميلة وموقعهـا والتي تصدر عن سـيدتي وسـتجدين الكثيـر مـن الاختيـارات التـي تجعلـك تظهرين بأناقة وتعززين ثقتك بنفسك.

8 أخيـراً أهـم نصيحة يا صغيرتـي أن لا تجعلي همـك الوحيد هـو (ردفيك)، وتذكـري أن اللّه خلق لك قلبك لتحسـي بقيمة وجمـال الحياة، وخلق لك عقلـك لتعرفـي دورك وواجبـك نحو ربـك وأهلك ومجتمعـك فابدئي مـن هنا وكوني إنسـانة قوية ومؤمنـة واهتمي بدراسـتك وأهلك، ومـن يحتاج إلى مساعدتك فتشعرين بالأمان وتتمتعين بنفس طيبة؛ مما يجعلك تتقبلين كل ما وهبك اللّه تعالى من نعم. وفقك اللّه وأسعدك.

بعد قرار تدريس الثقافة والفنون في الكليات السعودية..
كيف سيكون واقع الثقافة ومستقبل المواهب؟

**تشهد السعودية نهضةً ثقافية كبيرة، تحرص خلالها الجهات المعنية على كشف مواهب شبابها في شتى مجالات الفنون وتطويرها وتطبيقها، لتطوير المسرح والارتقاء بالقيمة الثقافية للفن، ومؤخرًا كشف الأمير بدر بن عبد الله بن فرحان آل سعود، وزير الثقافة، عن إدراج بعض الجامعات السعودية أقسامًا دراسية في تخصصات الموسيقى والمسرح والفنون ضمن كلياتها للمرة الأولى في تاريخ البلاد، ونظرًا لأهمية هذا القرار وانعكاساته على المجال الثقافي في السعودية.
سألت «سيدتي» بعض المختصين عن رأيهم في هذا القرار، وكيف سيكون المستقبل الثقافي السعودي؟**

الرياض - يارا طاهر

مبادرات ثقافية مزدهرة

في البداية تحدث **سلطان البازعي**، الرئيس التنفيذي لهيئة المسرح والفنون الأدائية، عن مبادرات وزارة الثقافة في الفترة الحالية، وقال: إدخال الثقافة والفنون في التعليم جاء لإيجاد نشاط مسرحي في كل مدرسة، فهو يغطي أكثر من 33 ألف مدرسة في جميع مناطق السعودية، لقيمته التربوية في تعزيز قدرة الطلاب على التعامل مع الجمهور والعمل الجماعي، واكتشاف أنفسهم وبناء شخصياتهم.

كما أنه يخلق فيهم التفكير الإبداعي؛ نظرًا لأن المدارس تعد سلسلة إمداد للمواهب واكتشافهم، واكتشاف قدراتهم على العمل في القطاع المسرحي، وقد أعلن عن بدء الجامعات تأسيسَ برامج ودبلومات تُعنى بالمسرح والتمثيل، وما يتعلق بهما، استعدادًا لترخيص فِرَق مسرحية مميزة قادرة على إنتاج وتقديم أعمال فنية متكاملة من جميع الجوانب، فالفنون الأدائية التي تُقدَّم على المسرح للجمهور كالمسرحيات والرقص الحديث، وفنون الفرق الشعبية والباليه، والستاند أب كوميدي، والسيرك وألعاب الخفة وغيرها، سيكون لها دور مهم في الحركة الفنية مستقبلًا.

مبادرة «بيوت الثقافة»

وأردف: وكذلك ستطلق هيئة الثقافة مبادرة «بيوت الثقافة» في كل محافظة بمعدل 150 بيتًا، لممارسة جميع الأنشطة الثقافية، حيث يتضمن كل بيت ثقافة مكتبة عامة ومسرحاً وقاعات متعددة الأغراض لممارسة الأنشطة الثقافية الفنية، والتصوير والموسيقى وغيرها، للوصول إلى شريحة كبيرة من المواهب الموجودة في المملكة، فكل هيئة تابعة لوزارة الثقافة ستقدم جرعات تدريبية في البيوت لتطوير مهارات الطلاب ومواهبهم، وستقدم دورات تدريبية للمواهب، وأيضًا للممارسين في العمل المسرحي في جوانب التمثيل والإخراج والصوت والديكور وكتابة النص والإضاءة وغيرها، كما بدأت في الابتعاث الثقافي في السابق بإرسال مجموعة من السعوديين والسعوديات، لدراسة مختلف التخصصات الثقافية وذلك استكمالًا لأدوار طويلة سابقة وإن كانت بإمكانات محدودة، فإن المسرح الوطني سيقوم بجهود من أجل إيجاد وإنتاج أعمال مسرحية متميزة عالية المستوى ذات جودة فنية ومدعومة إنتاجيًا.



سلطان البازعي

الأمير بدر بن فرحان


عبدالعزيز المغربي



عبدالعزيز العيد

الجامعات السعودية التي ستبدأ في تدريس التخصصات الثقافية في المرحلة الأولى هي:

- جامعة الملك سعود، عبر كلية خاصة للثقافة والفنون.
- جامعة عفت في جدة، في تخصص العلوم في الفنون السينمائية.
- جامعة الملك عبد العزيز عبر كلية الآداب، وتحديدًا الأدب المسرحي.

وأكمل حديثه عن مُعلمي الفنون وحاجتنا لاستقطاب معلمين من الخارج: سيتم تقديم دورات تدريبية مكثفة للمدرسين الحاليين في النشاط المسرحي وإدارته، وكيفية اكتشاف الطلاب القادرين على الأداء وتدريبهم، ليكون المعلمون مؤهلين بالقدر الكافي لتعليم الطلاب فنون الإخراج وكتابة النصوص والتمثيل، وعلى الأقل سيوجد مشرف مسرحي في كل مدرسة، وسنصبح بحاجة إلى مدرسين مختصين في كل مدرسة إذا دخل المسرح والدراما كمنهج أساسي، وحينها سيتم تخريج مدرسين متخصصين من الجامعات، أو إلحاق المدرسين الحاليين بدبلومات مكثفة، وفي الواقع تم أخذ موافقة مبدئية من وزارة التعليم وبرنامج جودة الحياة، وفي العام القادم سيبدأ التنفيذ.

تجربة أكاديمية

أما **عبد العزيز المغربي**، كاتب ومخرج، فقد حصل على بكالوريوس صناعة الأفلام من أكاديمية نيويورك للأفلام في لوس أنجلوس، وكان من مؤيدي تعلُّم أساسيات الثقافة في المعاهد والكليات، مؤكدًا أنها ستسهم في تقديم مُخرجات فنية عظيمة، بعد أن يتبع كل فنان منهم نمطه الخاص، وعن ذلك قال: قبل أشهر عدة أعلنت وزارتا الثقافة والتعليم عن اتفاقية مبدئية بينهما، تنصُّ على إدراج التخصصات الثقافية والفنية في التعليم العام، وتمَّ قبل أيام تفعيل الاتفاقية على أرض الواقع بإعلان جامعة الملك سعود عن افتتاح كلية الثقافة والفنون،

وبوصفنا منسوبين للقطاع الثقافي والفني بالسعودية، نؤكد سعادتنا الكبيرة بهذا القرار المهم، وهذه الخطوة المباركة، ونشكر القيادة الرشيدة على دعمها الثقافة في بلادنا، ونتمنى الاستمرار في إطلاق المبادرات الثقافية.

وحول أهمية إدراج هذه التخصصات في الجامعات الوطنية، أوضح المغربي أن الدراسة عمومًا تعطي المبادئ الأساسية للطالب للانطلاق بطريقته الخاصة، لكن من المهم أن يتعلَّم القواعد الأساسية قبل أن يبدأ مشواره العملي وأضاف: أنا شخصيًا مررت بتجربة الدراسة الأكاديمية للتخصصات الثقافية، وتحديدًا صناعة الأفلام، لذا أرى أن هذا القرار صائب جدًا، وأشكر كل مَن ساهم في اتخاذه، وبإذن اللّه ستكون مخرجاته عظيمة بالنسبة للسعودية، خاصةً الأشخاص المهتمين بدراسة الفن والثقافة، إذ أن لتخصصاتهما أبعادًا إيجابية كبيرة، في مقدمتها تعزيز الجودة في جميع المجالات الثقافية والفنية، مثل صناعة السينما والأفلام، والموسيقى والمسرح، حيث ستكون هذه الأقسام بمنزلة الحاضنة التي تخرِّج مواهب جديدة، وتملأ البلد بإبداعاتهم.

مواهب الأطفال

من جانبه أكد **الإعلامي عبد العزيز العيد**، نائب رئيس مجلس إدارة جمعية «إعلاميون»، على ضرورة تعليم الأطفال الفنون واستغلال فراغهم بما ينفعهم، وأضاف: متوقع من وزارة الثقافة بعد تدريس الثقافة والفنون، الاهتمام بمواهب الأطفال في سن المراهقة والطفولة؛ فهي تُعبِّر عن حالهم بشكل مدروس، وهناك أطفال وأسر ما زالوا يرون في برامج التلفزيون والإذاعة نافذة لهم للسماع والتعبير عن مواهبهم، وأقترح -وأتوقع- توقيع مذكرة تعاون مع هيئة الإذاعة والتلفزيون لإنشاء قناة للأطفال تُنمِّي وتحتضن مواهبهم في الغناء والتمثيل والإلقاء والشعر والتقديم، وغيره من الفنون.

أغاريد ثقافيّة

مع الكاتبة والشاعرة
سارة السهيل

كلمتي المفضَّلة؟
«سمي».

كلمة أرفضها؟
أي كلمة تتضمن التنمُّر مثل «بشع، تخين، غبي».

آخر كتاب قرأته؟
«وحي القلم» للكاتب مصطفى صادق الرافعي.

أفضل كاتبة عربية؟
نوال السعداوي فيما يخص الطب والمرأة والمجتمع بعيداً عن الآراء الدينية.

أفضل كاتب عربي؟
جبران خليل جبران، وعلي الوردي، ومحمد الماغوط، وصنع اللّه إبراهيم، وغازي القصيبي، وعبدالرحمن منيف.

أفضل كاتب عالمي؟
الشاعر الإغريقي هوميروس صاحب ملحمتَي الأوديسا والإلياذة.

أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟
موقع عمون نيوز الأردني.

برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟
لا أتابع برامج إلا بالمصادفة، وغالباً ما تكون في التثقيف التاريخي الديني.

ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟
القرآن الكريم، وقصة «الحديقة السرية» للأطفال، و«جمهورية أفلاطون».

شعرائي المفضَّلون؟
الجواهري، والأمير بدر بن عبدالمحسن، وأبو فراس الحمداني.

بيت من الشعر أردِّده؟
لا تظلمنّ إذا ما كنت مقتدراً
فَالظُلْمُ مَرْتَعُهُ يُفْضِي إلى النَّدَمِ
تنامُ عَيْنُكَ والمَظْلومُ مُنَتَبِهٌ
يدعو عليك وعين اللّه لم تنم.

أديب عربي وأديبة أرشحهما لجائزة «نوبل»؟
كل أديب وأديبة ناضل من أجل قضية ولم يتلقَّ الدعم من حكوماتٍ.

شخصيات في التاريخ الإنساني أرفضها؟
الفرنسي فرانسوا جورج بيكو، والبريطاني مارك سايكس، لتسببهما في تقسيم الوطن العربي، إضافة إلى مجرمي الحروب، والمتسببين في الإبادات الجماعية، والمنظمات الإرهابية المتطرفة.

شخصيات تاريخية أفضِّلها؟
سيدنا محمد، صلى اللّه عليه وسلم، وجابر بن حيان، وأديسون، والأمير حسن السهيل، أمير قبيلة بني تميم.

أفضل كتاب مذكرات طالعته؟
«ذكرياتي» لطاغور، و«مهنتي كملك» للملك الراحل الحسين بن طلال.

كتاب أعيد قراءته باستمرار؟
رواية «فتاة غسان» لأمين المعلوف، وكتاب «الأمير» لميكافيلي، وديوان الإمام الشافعي.

أجمل تغريدة قرأتِها أخيراً؟
#أنثى_الفيل_الحامل الذي يُعبِّر عن التعاطف والرحمة بالتعامل مع الحيوانات.

لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟
عن الملك آشور بانيبال في صفحة على فيسبوك اسمها «بابل بوابة الآلهة».

ما يعجبني أو ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي؟
في وسائل التواصل هناك ذباب إلكتروني، أو قادة يقودون سرباً من الجماهير لتشكيل رأي عام مع أو ضد شخص، أو موقف ما، وما أفتقده منشورات ثقافية أكثر، وأخرى تجمع الناس على قلب واحد.

الموسيقي المفضل لدي؟
الهولندي أندريه ريو، وعمر خيرت.

أغنيات تطربني؟
«كتاب الحب» لكاظم الساهر، كما أحب عبدالحليم حافظ، ووردة الجزائرية، وعمرو دياب.

الآلة الموسيقية التي أحب سماعها؟
آلة الـ «هارب».

فيلم سينمائي لا أنساه؟
فيلم Enchanted، وMaleficent، وروميو وجولييت.

مسرحية، أو مسلسل تلفزيوني أفضِّله؟
أحب مسلسل «مرايا» للفنان السوري ياسر العظمة.

موهبة وددت لو اكتسبتها؟
العزف على العود، والمشاركة في سباق الدراجات.

الرياض - يارا طاهر





HEND SABRI
هند صبري:

لا شروطَ في التمثيل والشارع أهم من «الترند»
لم أخضع لأي عمليات تجميل ولا أخشى التقدم في العمر
المال والشهرة يسببان مشاكل نفسية

هند صبري، اسم يرمز إلى فنانة شقت طريقها بنجاح في بداية الألفية الجديدة في الوطن العربي؛ لتصبح واحدة من نجمات الصف الأول في غضون سنوات قليلة، واسم يرمز إلى امرأة مناضلة درست المحاماة وورثت عن والدها حب الحرية؛ فكرست الجانب الأكبر من حياتها وفنها لدعم بنات جنسها، واسم يرمز إلى زوجة وأم نجحت في أن تؤسس عائلة سعيدة على أساسين متينين هما الحب، والتفاهم.
«سيدتي» حاورتها؛ لتكشف لنا عن جوانب جديدة في حياتها الفنية والشخصية، وما الذي تغير في حياتها بعد بلوغها سن الأربعين؟ وكيف غيرت فترةُ الحجر المنزلي في زمن «الكورونا»، من نظرتها إلى الحياة.

دبي - معتز الشافعي

Photography & Art Direction - Hana Mahmoud
Hairstyle - Aya Nagy



تنتظرين عودتكِ إلى الدراما التليفزيونية في 2021 بعد غياب 4 سنوات بـ«هجمة مرتدة»، ماذا يمكنك أن تخبرينا عن هذا العمل وعن الشخصية التي تؤدينها؟

أنا سعيدة بهذا العمل بشكل خاص؛ لأنه يعيد الإنتاجات الضخمة والبطولات المشتركة بين النجوم، وهو تفكير صحي ومفيد للدراما. هو عمل من ملفات المخابرات المصرية، وهي أعمال هامة جداً لنا جميعاً في الفترة الحالية، أما عن الشخصية التي أؤديها في المسلسل؛ فهي زوجة قوية تساند وتتحمل أعباء مهنة زوجها ضابط المخابرات الذي يلعب دوره الفنان أحمد عز، وتقع في العديد من المشاكل والمضايقات خلال أحداث العمل.

وماذا عن فيلم «كيرة والجن» الذي تعودين به إلى السينما، إلى جانب النجمين أحمد عز وكريم عبدالعزيز؟

الفيلم يرصد حقبة مهمة في تاريخ مصر أثناء ثورة عام 1919؛ حيث يكشف واقع المجتمع المصري في فترة الاحتلال الإنجليزي، ويظهر الصورة الحقيقية لمجموعة من أبطال المقاومة المصرية إبان تلك الثورة، وهو ثاني تعاون سينمائي لي على التوالي مع الكاتب أحمد مراد والمخرج مروان حامد وصديقي الفنان كريم عبدالعزيز، بعد أن قدمنا سوياً فيلم «الفيل الأزرق 2» في العام الماضي.

وماذا عن دورك في الفيلم؟

لا أستطيع الحديث عن تفاصيل دوري في الفيلم طبقاً لاتفاقي مع المخرج والشركة المنتجة للعمل.

تتعاونين مع أحمد عز في «كيرة والجن» و«هجمة مرتدة»؛ فضلاً عن تعاونكما في «الممر» و«مذكرات مراهقة» من قبل، ماذا يمكنك أن تخبرينا عن علاقتك به على المستويين الفني والإنساني؟

أحمد هو رفيق بدايتي في مصر من خلال فيلم «مذكرات مراهقة»، وأكون سعيدة دائماً بالعمل أمامه، وهو صديق وأخ عزيز.

«السوشيال ميديا» أداة شديدة الأهمية

برأيك، ما هي الطريقة المُثلى للفنان للتعامل مع «السوشيال ميديا»؟

«السوشيال ميديا» أصبحت أداة شديدة الأهمية للفنان لإيصال وجهة نظره إلى قطاع كبير من المتابعين، وكذلك لتواصله المستمر والدائم مع جمهوره، ويجب استخدامها في هذا الإطار لتحقيق أكبر استفادة منها.

وهل تطبقين ذلك؟

نعم؛ فأنا أحاول قدر الإمكان أن أستخدمها في الأمور المفيدة، مثل التوعية بأمور هامة، أو إيصال الحملات الإنسانية والثقافية التي أدعمها إلى المتابعين، بالإضافة إلى نشاطنا في مؤسسة الغذاء العالمي بصفتي سفيرة لهم.

بعض الفنانين يستندون في تقييم أعمالهم الفنية إلى «السوشيال ميديا»، ويتعلقون بهوس «الترند» والمشاهدات التي قد تكون أغلبها مزيفة، كيف ترين ذلك، وإلامَ تستندين أنتِ في تقييم أعمالك الفنية؟

ردود فعل الجمهور في الشارع وفي أي مكان نقابلهم فيه، هي أهم علامات النجاح بالنسبة لي.

تعتبركِ كثير من الفتيات بمثابة قدوة لهن، ومدافعة حقيقية عن قضاياهن، ماذا يعني لكِ هذا؟

هو شرف كبير ومسؤولية كبيرة، ما يعني أنني يجب أن أظل دوماً عند حسن ظنهن، وأن أظل أحاول كما أفعل دائماً، أن أختار الأدوار التي تعبّر عن المرأة العربية دائماً، في كل حالاتها ومواقفها.

من أخطر القضايا التي تؤرق الفتيات العرب هذه الأيام هي التحرش بكافة أنواعه، ما هي نصيحتك إلى الفتاة التي تتعرض لهذا الأمر؟

جميعنا عانينا من التحرش بشكل أو بآخر، ولا أعتقد أن هناك فتاة في العالم العربي وربما العالم بأسره قد سلمت منه، ونصيحتي لكل فتاة تتعرض لأي شكل من أشكال التحرش ألا تصمت، وأن تواجه المتحرش وتواجه المجتمع ككل، وأن تفعل كل ما في وسعها لكي ينال جزاءه؛ لأننا نستحق أن نحيا في أمان.

عائلتي

بلغتِ عامكِ الأربعين في العام الماضي؟ كيف ترَين هند الأربعينية؟ وهل تخشين التقدم في العمر؟

هند دائماً تتحمل المسؤولية وتفكر بعقلانية؛ فهي تحب عملها وأسرتها وجمهورها ومجتمعها، ولا تخشى التقدم في العمر؛ فأولاً مازلتُ صغيرة على التفكير في هذا الأمر، وثانياً، أنا أرى أن لكل عمر جماله ومميزاته.

روايتكِ المفضلة هي «مئة عام من العزلة»، ومؤخراً عشنا جميعاً ما يقرب من مائة يوم من العزلة بسبب الكورونا، ماذا غيّرت تلك الأيام في هند وفي نظرتها للعالم؟

اهتممت أكثر بعائلتي، وشعرت بالخوف عليهم أكثر.

بدايتكِ في فيلم «صمت القصور» كانت بشخصية «عالية»، وظهرتِ في أعمال «لعبة الحب» و«جنينة الأسماك» بشخصية «ليلى»، هل كان لهذا دور في اختيارك لأسماء ابنتيك «عالية» و«ليلى»، أم كانت مجرد مصادفة؟

«تبتسم» ليست مصادفة؛ فأنا أحب اسم «عالية» وسميت ابنتي الكبرى به لهذا السبب، واختيار الأسماء له دوافع مختلفة، منها رغبة زوجي ورغبتي وكل فرد له نصيب من اسمه؛ لذا فإنني أحب أن أعطي لابنتيّ أسماءً جميلة ومتفائلة.

عندما تنظرين في عيني «عالية» و«ليلى»، ماذا ترَين؟

أرى حياتي ومستقبلي الذي أتطلع أن يكون أجمل دائماً.

ما هو أصعب شيء في تربية الأطفال من واقع خبرتك كأم؟

كل شيء في تربية الأطفال صعب؛ بدايةً من المسؤولية التي تتحملها فور قدومهم إلى الحياة؛ مروراً بكيفية زرع قيم الجمال والخير والحق والصواب بداخلهم، وتعليمهم وبناء شخصياتهم مع الحفاظ على حقهم في أن تكون لهم شخصيات مستقلة.

كيف تحققين التوازن بين نجاحكِ كامرأة عاملة وكأم؟

أنا ومنذ البداية أهتم ببيتي وزوجي وابنتيّ في المقام الأول، وأنا إنسانة «بيتوتية» عائلية في الأوقات التي أكون فيها بلا تصوير أو ارتباطات عمل، تجدني كأي أم، أوصل ابنتيّ إلى المدرسة وأذاكر معهما دروسهما.

ما الدور الذي يلعبه زوجكِ في حياتك؟

دور هام جداً؛ فهو السند والداعم الذي أؤكد أن دعمه وتشجيعه وتوفيره كل عوامل النجاح وتفهمه لظروف عملي، كان من عوامل نجاحي.

أحلم أن أصنع عزبة صغيرة

حققتِ كثيراً من أحلامك، لكن ما هو الحلم الذي لم تتمكني من تحقيقه بعد؟

أن أصنع عزبة صغيرة أعيش فيها مع الحيوانات والطبيعة.

هل تضعين شروطاً معينة أثناء التمثيل؟

لا شروط لديّ، إلا أن أحب الدور وأن يكون مستفزاً لقدراتي، وأن يكون ممتعاً على المستوى التمثيلي، وأن يشكل تحدياً لي، كذلك أن تتوافر له العوامل الفنية القادرة على تقديمه بالمستوى اللائق.

إليهم..

فقدنا عدداً من الفنانين المتميزين خلال العامين الماضيين، مثل فاروق الفيشاوي وهيثم أحمد زكي وشوقي الماجري وطلعت زكريا وحسن حسني وغيرهم، ماذا كان يمثل كل واحد منهم لكِ؟

فاروق الفيشاوي: نجم وفنان كبير وله بصمة لا تنسى في الفن العربي، وكان شجاعاً ومحارباً قوياً للمرض، وحتى في إعلانه إصابته بالسرطان كان شامخاً.

هيثم أحمد زكي: كان إنساناً هادئاً وديعاً خجولاً، ابن فنان عملاق هو أحمد زكي وفنانة كبيرة هي هالة فؤاد، وكان هيثم ضيفاً جميلاً علينا في «إمبراطورية مين».

شوقي الماجري: ابن بلادي، المخرج الكبير والمتميز الذي نجح في فرض اسمه ومدرسته الإخراجية في الوطن العربي كله، وفاز بجائزة «إيمي».

طلعت زكريا: كان إنساناً طيباً وشهماً، وفناناً كوميدياً كبيراً.

حسن حسني: كان واحداً من كبار مبدعي الفن العربي، وسعيدة أن جمعنا معاً فيلم «أحلى الأوقات».

بينما كان العدد رقم «2054» الذي هو بين يديكم الآن، في طريقه إلى المطبعة، توفيت الفنانة المصرية رجاء الجداوي عن عمر يناهز «82 عاماً»، ونعتها هند صبري عبر حساباتها الرسمية بمواقع التواصل بعبارات حزينة، قالت فيها: إنا للّه وإنا إليه راجعون، ماذا أكتب يا «جوجة»؟ الكلمات والمعاني تعجز عن وصف ما أشعر به أو الحزن الذي يملأ قلبي. كان لي الشرف أن أكون قريبة منكِ لسنوات طويلة تربعتِ فيها في قلبي مع الأعزاء، بطيبتكِ النادرة وروحكِ اللطيفة المجاملة الخيّرة الكريمة التي لمست كل الناس، من لا يعرفك قبل من عرفك. كنتِ لي على مدار الصداقة والسنين أماناً وأمومةً وحباً خالصاً. آخر مكالمة بيننا كنتِ خائفة على الناس من خبر مرضك، وطوال عمري لم أجد روحاً بهذا الجمال وبهذه الأناقة.. وداعاً يا «جوجة»، في جنة الخلد بإذن اللّه مع زوجك الحبيب، سأفتقدك.


HEND SABRI


HEND SABRI

> أعود إلى الدراما
> بـ«هجمة مرتدة»
> وأحمد عز «رفيق درب»

Q&A

منوعات مع هند

كيف تحافظين على وزنك خاصة في ظل الحجر المنزلي؟
أقوم بممارسة الرياضة يومياً، بالإضافة إلى وجود ساعات للمشي داخل المكان الذي أسكن فيه، كما أقاوم الانغماس في الأكل بشكل كبير.

ما هو روتينك الجمالي؟
أهتم ببشرتي من خلال تنظيفها جيداً كل يوم، كما أضع زيوتاً طبيعية، وأتجنب وضع المواد أو الكريمات الكيماوية على بشرتي.

هل خضعت لأي عمليات تجميل من قبل؟
لا، لم أجر أية عملية تجميل، وأعتقد أن الجمهور يحبني لأنني أحافظ على شكلي طبيعياً.

هل تنوين إجراء عملية تجميل مستقبلاً؟
لا أعتقد ذلك، وإن كنت لا أرغب في قول هذا؛ فلا يوجد مستحيل أو شيء دائم.

ما هي القطع التي لا تتخلين عنها في خزانتك؟
جاكيت جينز وجاكيت جلد أسود وفستان أسود قصير.

وما هي الأشياء التي لا تتخلين عنها في حقيبة يدك؟
مرطب شفاه و«برفان» برائحة زهرة البرتقال؛ لأنه يذكرني بتونس.

من هم مصممو الأزياء المفضلون بالنسبة لك؟
زهير مراد من العرب، ورالف آند روسو.

وما هي ألوانك المفضلة؟
الأسود والأبيض والأحمر والكحلي.

من هي أجمل إنسانة بالنسبة لك؟
مونيكا بيلوتشي.

ومن هي صاحبة أجمل إطلالة؟
كيت بلانشيت وتشارلز ثيرون.

من هو أكثر شخص تحبين متابعته على «السوشيال ميديا»؟
ويل سميث.

لماذا؟
لأنه دائماً ما يعطي طاقة إيجابية لمحبيه ومتابعيه على «السوشيال ميديا».

ما هو أكثر شيء تخافين منه؟
غدر الزمن.

ما هي أبرز نقاط قوتك؟
قوية وعملية وأفكر بعقلي قبل قلبي.

وأسوأ عيوبك؟
عصبية وسريعة في ردة الفعل.

ما هي أكثر شخصية مثلتِها وتعتبر شبيهة بك؟
أمينة الشماع في «حلاوة الدنيا».

ماذا تختارين بين الحب والتفاهم؟
كلاهما؛ فالتفاهم ينتج عنه الحب، ولا يوجد حب بلا تفاهم.

ماذا يهمك أكثر، الشهرة أم المال؟
المال والشهرة يسببان مشاكل نفسية؛ فقليلهم ليس جيداً، وكثيرهم أيضاً ليس جيداً، وخير الأمور الوسط.

النجوم يتفاعلون مع نتائج استفتاء «سيدتي» حول دراما وبرامج رمضان 2020: أسعدتنا من القلب

أحمد الجسمي

عبّرت نتائج الاستفتاء الذي أجرته «سيدتي» حول مسلسلات وبرامج رمضان 2020 ، عن نبض الشارع والجمهور، وتفاعله مع الأعمال الرمضانية من خلال نسب المشاهدة العالية، والتداول في «السوشال ميديا».
وهذا ما ظهر من خلال تصويت عددٍ كبيرٍ من الجمهور والنقاد والإعلاميين ضمن استبيانٍ موسّع عبر المجلة بنسختَيها الورقية والإلكترونية، وكافة منصاتها في مواقع التواصل الاجتماعي، الأمر الذي أسعدَ النجوم، لا سيما الفائزين منهم، حينما اطلعوا على نتائج هذا الاستفتاء الضخم، ونسب التفاعل مع أعمالهم، شاكرين «سيدتي» على إسعادهم من القلب، مثمنين دورها الكبير في دعم الفن والفنانين.

الرياض - ناصرعبدالغني - القاهرة - علاء شلقامي وأيمن خطاب
تونس - كريمة دغراش - المغرب - «سيدتي»

أحمد الجسمي:

تكريم «سيدتي» وسام على صدري

قدَّم الفنان أحمد الجسمي شكره وتقديره لمجلة «سيدتي» بعد فوزه بلقب «أفضل ممثل درامي خليجي» في استفتائها عن مسلسلات وبرامج رمضان 2020، وذلك عن دوره في مسلسل «أم هارون»، حيث لعب بطولته أمام الفنانة حياة الفهد.

وبهذه المناسبة، قال الجسمي لـ «سيدتي»: «البارحة أفرحتني مجلة سيدتي كثيراً بالحصول على هذا اللقب، أفضل ممثل دراما في شهر رمضان الفائت عن مسلسل «أم هارون»، في استفتائها السنوي الضخم، وأعدُّ هذا اللقب وساماً على صدري، وأثمِّن عالياً الجهود الكبيرة التي يبذلها كافة منسوبي «سيدتي» من إداريين ومحررين في سبيل الارتقاء بالفن والفنانين على مستوى الخليج والعالم العربي».

وأضاف «كل الشكر والتقدير للجمهور الكريم، وأحبائي، فأنتم مَن أسهمتم في فوزي في هذا الاستفتاء، ولولاكم ما كنت لأصل إلى هذه النتيجة المشرِّفة، والشكر موصولٌ أيضاً لكل زملائي وأصدقائي الفنانين والنجوم، وفريق العمل في مسلسل أم هارون، وأبارك لنفسي وجميع أبطال المسلسل بفوزه بجائزة أفضل عمل في رمضان 2020».

وأوضح الجسمي، أن «أم هارون» تجربة درامية عالية المستوى، تؤسِّس لمرحلة جديدة من تاريخ الإنتاج الدرامي التلفزيوني»، مبيناً أنه وكافة صنَّاع العمل يفتخرون ويعتزون بهذه التجربة.


حياة الفهد

حياة الفهد:

«سيدتي» بيت الفن والفنانين

تحدثت الفنانة حياة الفهد عن تصدُّر مسلسلها «أم هارون»، الذي عُرِضَ في رمضان الماضي على شاشة mbc، استفتاء «سيدتي» حول مسلسلات وبرامج رمضان 2020 وحصوله على ثماني جوائز فيه، بالقول: «أشكر مجلة سيدتي وكافة القائمين عليها، كما أشكر جميع النقاد والكتَّاب والمشرفين على هذا الاستفتاء، والشكر الأكبر لجمهوري الحبيب على اختياراته».

وأضافت: «مجلة «سيدتي» أسعدتني كثيراً، كما أنها دائماً ما تحرص على متابعة أعمالي الفنية، وكانت ولا تزال طوال مسيرتها في الصحافة والإعلام بيت الفن والفنانين في كافة أنحاء العالم العربي، وأتمنى لها مزيداً من التقدم والازدهار في مشوارها الصادق الزاخر بالنجاحات، وأدعو لها بالتوفيق».

وحصل العمل على جائزتَي أفضل مسلسل جماهيري، وأفضل مسلسل تاريخي في الخليج، ونالت بطلته حياة الفهد جائزة أفضل ممثلة جماهيرية، وقاسمتها الفنانة إلهام علي الجائزة عن العمل ذاته ومسلسل «مخرج 7»، في حين فاز الفنان عبدالمحسن النمر بجائزة أفضل ممثل جماهيري، والفنان أحمد الجسمي بأفضل ممثل


سعاد عبد الله


راشد الشمراني


عبد المحسن النمر


إلهام الفضالة

يسرا

درامـي خليجي، بينمـا ذهبت جائـزة أفضل إخراج لمحمـد العدل، وأفضل فكـرة وتأليف لعلي ومحمد شمس.

سعاد عبد الله:

أشكر «سيدتي» على هذا الدعم الكبير

أعربـت الفنانـة سـعاد عبـد اللّه عـن سـعادتها بالحصـول علـى لقـب أفضـل ممثلـة درامية عن مسلسـلها «جنـة هلي» الـذي عُرض في موسم رمضـان الماضي على قناة أبو ظبي، في اسـتفتاء «سيدتي» لمسلسلات وبرامج رمضان 2020.
وقدّمت الشكر والامتنان لكل من صوّت لها وللعمل بشكل عام في هذا الاستفتاء من جمهورها الكبير والكُتّاب والنقاد العرب، وأسـهم فـي أن ينال «جنة هلي» 4 جوائز في هذا الاسـتفتاء، فبجانب أفضل ممثلة درامية، حصد العمل جائزة أفضل مسلسـل درامـي بالخليـج، وأيضًـا أفضـل سـيناريو نـوف المضف، وأفضل مقدمة غنائية للفنانة دلال.
وقالت الفنانة سـعاد عبـد اللّه في تصريح خاص لـ «سيدتي»: «أشكر باسـمي كبطلة لمسلسل «جنة هلي»، وباسـم جميع الفنانين المشاركين في هذا العمل وصُنّاعه، «سـيدتي» على هذا الدعم الكبير والمؤازرة من قبل مجلة نعتز ونفتخر بها جميعًا».

راشد الشمراني:

جائزة «سيدتي» تكريم لجميع أبطال «مخرج 7»

أعرب الفنان راشـد الشـمراني عن شكره لكل من أسهم في اختياره للحصول على لقب أفضل ممثل كوميـدي خليجي عن مسلسـل «مخـرج 7»، الذي عُرض في رمضان الماضي على شاشـة mbc، في اسـتفتاء «سـيدتي» لمسلسـلات وبرامج رمضان 2020، سواء من الجمهور أو النقاد.
وأبدى تقديره لـ «سـيدتي» وحرصهـا الدائم على تكريـم المبدعيـن والفنانين السـعوديين والعرب في شـتى المجالات، معتبـرًا أن هذه الجائزة لجميع الفنانين وأبطال وصُنّاع هذا العمل.

عبد المحسن النمر:

أسعدني الاحتفاء بي من قبَل الجمهور والنقاد

أشاد الفنان عبد المحسن النمر بدور «سيدتي» في الاهتمام بالفن والفنانين السـعوديين والخليجيين بصورة خاصة، والفن العربي بشـكل عـام، مُثمنًا مواكبة المجلة لـكل أعماله ونجاحاته الدرامية في المملكة والخليج خلال السنوات الماضية.
وعبّر عن سعادته بتكريمه من قِبَل الجمهور والنقاد فـي الخليج والعالـم العربي بلقـب «أفضل ممثل جماهيري»، في اسـتفتاء «سـيدتي» لمسلسـلات وبرامج رمضان 2020، عن مسلسـل «أم هارون» الذي لعب فيه دور البطولة أمام الفنانة حياة الفهد، مقدمًا الشـكر للمجلة وقُرائها الذين منحوه ثقتهم عدة مرات في السنوات الماضية.
وقال الفنان عبد المحسن النمر لـ «سيدتي»: «أبارك لنفسـي بكم جمهوري الحبيـب، فأنتم من منحني هـذه المكانـة بتصويتكـم، وبالطبـع شـكرًا لكم «سيدتي» المؤسسـة الإعلامية المهنية المحترمة باستفتاءاتكم المهنية والموضوعية والاحترافية، وأتشـرف بتكريمكم، والشكر موصول لكل اللجان المشاركة في هذا الاسـتفتاء الجماهيري والنقدي الكبير من إعلاميين وكُتّاب ونقاد عرب».

إلهام الفضالة:

شكراً من القلب

أما الفنانة إلهام الفضالة، فكشفت عن أنها تفاجأت بحصولها على المركـز الأول كممثلة كوميدية في استفتاء «سيدتي» عن دورها في مسلسل «الكون في كفة».
وأوضحـت أن العمـل لـم يكـن كوميدياً بحتـاً، بل ينتمـي إلـى نوعيـة الدرامـا الاجتماعيـة التـي لا تخلو مـن «الكوميديا اللايت»، مؤكدةً أن اسـتفتاء «سـيدتي»، الـذي فاز فيـه مسلسـلها «الكون في كفـة» بجائزة «أفضـل عمل كوميـدي» أيضاً، من أهـم الاسـتفتاءات فـي مجـال الفن، لا سـيما مع تصويت عـددٍ كبير مـن الجمهور والنقـاد الفنيين وأهـل الصحافة فيه، مبينةً أن فوزها بهذه الجائزة القيّمة تعبيرٌ عن محبة جمهورها العزيز لها.
وتحدثـت الفنانـة إلهـام الفضالـة عـن إنجـاز «سـيدتي»، قائلـةً: «كـون الجمهـور والنقـاد والصحفيون والحكام في هذا الاستفتاء اختاروني، واتفقـوا علـى أننـي أفضل ممثلـة كوميدية، فهذا أمرٌ يشرّفني ويسعدني، فلولاكم «سيدتي»، ولولا أهـل الصحافة والإعـلام والنقاد ومحبـة الناس ما كنـت لأصل إلى هـذه المرحلة المتقدمة، فشـكراً من القلب لكافة منسـوبي المجلة، وأنا فخورة جداً وسعيدة للغاية بما حققته هذا العام على المستوى الفني».

يسرا:

شكراً لـ«سيدتي» ولجمهورها الحبيب

الفنانـة يسـرا التـي قدمـت شـخصية عهـد فـي مسلسـل «خيانـة عهد»، وحـازت به علـى أفضل ممثلة جماهيرية من خلال استفتاء سيدتي، تقول: «شـكراً لجمهوري الحبيب الذي عبّـر تعبيراً صادقاً عما يتخلله من مشـاعر طيبـة حيال أي عمل يقدم له، و«سـيدتي» أعلنـت هذه المشـاعر بمصداقية وشـفافية كبيـرة؛ لأنهـا بالفعـل لها ثقـل عربي كبير لدى الأسـرة العربية، لذا فشـكراً لـ«سيدتي» ولجمهورها الحبيب.

حلا شيحة

حلا شيحة:

تكريمي في الاستفتاء هو أفضل حدث في 2020

قالـت الفنانـة حلا شـيحة عقب صـدور نتائج اسـتفتاء مجلة «سيدتي» السـنوي عن أفضل مسلسـلات وبرامـج رمضان لعـام 2020: «أنا سعيدة بهذا التكريم الذي يأتي من مجلة قريبة إلـى قلبـي وهي «سـيدتي». وأضافت شـيحة عقـب إعلان فوز النجوم بجوائز «الأفضل»، أن التكريم الذي نالته وهو «أفضل ممثلة درامية عربية» فـي دراما رمضـان 2020، هو أفضل حدث حصل لها في عام 2020، مضيفة: «حيث إنه جـاء في وقته لسـببين وهو أبلـغ رد على المنتقدين لي وأنني على الطريق الصحيح في العودة بعد غياب سنوات عن التمثيل، بالإضافة إلى أن مسلسـل «خيانة عهد» يسـتحق جميع أبطالـه جوائز عدة، كمـا أبارك للنجمة يسـرا فوزها بجائزة أيضاً في الاستفتاء».

كمـا نشـرت حـلا صـورة تكريمها مـن مجلة «سـيدتي» علـى «الانسـتا سـتوري» علـى إنسـتغرام، وعلقت على الصورة قائلة: «شكراً سيدتي من القلب».

جومانا مراد

جومانا مراد:

أتعهد للجمهور بأني لن أخذله على الإطلاق

الفنانـة جومانـا مـراد التـي قدمت شـخصية شـيرين في مسلسـل «خيانة عهـد»، وحازت بـه علـى أفضـل ممثلـة درامية في اسـتفتاء «سـيدتي»، تقول: «رغم غيابـي فترة طويلة عـن جمهـوري الحبيـب لكـن مـن خـلال هذا الاسـتفتاء الـذي تقدمه منصة عربيـة كبيرة، أعطاني مؤشراً وأملاً كبيراً في أني ما زال لدي عشـم كبير لدى الجمهور العربي الأصيل رغم غيابي، وأتعهد له بأني لن أخذله على الإطلاق وسـأحاول تقديم ما يحوز إعجابه دائماً. شكراً لـ«سيدتي» وللجمهور العربي».



روجينا

روجينا:

أتمنى أن أحوز دائماً على حبكم

الفنانـة روجينـا التـي حازت علـى لقب أفضل ممثلة جماهيرية خلال هذا العام قالت: «فدوى جعلتنـي في تماس مع الجماهير هذا العام من خلال مسلسـل «البرنس»، أنا سـعيدة لنتيجة هذا الاسـتفتاء الذي جاء مـن منصة عربية لها مصداقية كبيرة لدى المواطن العربي والأسرة العربيـة، فشـكراً للجمهور وشـكراً لاسـتفتاء «سيدتي»، وأتمنى أن أحوز دائماً على حبكم».



بيتر ميمي

بيتر ميمي:

الاستفتاء مرآة صادقة لمشاعر الجمهور العربي

المخـرج بيتـر ميمـي الـذي حـاز فـي نتيجـة اسـتفتاء «سـيدتي» على أفضل مخرج عربي عـن مسلسـله «الاختيار» قال: «أشـكر منصة «سـيدتي» علـى هـذا الاسـتفتاء الـذي يلقى كل عـام مصداقيـة أكبـر وأوسـع جماهيريـة فـي الوطن العربي، لأنـه بالفعل مرآة صادقة لمشاعر الجمهور العربي، فشكراً لثقة الجمهور العربي وشـكراً لمنصة «سـيدتي» على إعلان اختيارات الجمهور».



أحمد فهمي

أحمد فهمي:

طاقة نور كبيرة

الفنان والمطرب والإعلامـي أحمد فهمي الذي حـاز على لقـب أفضل مقدم عربـي من خلال برنامجـه الذي عرض في رمضان «سـهرانين معكم بالبيت» الفائز أيضـاً عـن أفضـل برنامـج مسـابقات خليجـي وعربـي، قال: «أنا لسـت غريباً علـى «سـيدتي»، لم يمـر عـدد قليـل من الشـهور كنت خلالها غلافاً لأحـد أعدادها، وأشـعر بحميميـة كبيرة مع «سيدتي»، وزادت هذه الحميمية لما أعلنته «سيدتي» مـن اسـتفتاء يعبّـر عن مشاعر الجماهير العربية التي أعتبرها طاقة نور كبيرة تضيء لي طريقاً مع مزيد من العمل والجهد حتى أنال رضاهم الذي يحركني فـي مجـالات الفن كلها مـن أعمـال درامية أو تقديـم برامـج أو أعمـال سـينمائية، لكم كل التحية والتقدير».


آسر ياسين


عمرو الدالي



نيللي كريم:
تفاعلت بغلاف «سيدتي»

الفنانة نيللي كريم التي حازت على أفضل ممثلة كوميدية من خلال مسلسلها «ب100 وش» تقول: «كنت ضيفة على غلاف «سيدتي» في أول رمضان، وتمنيت خلالها أن أحوز إعجاب الجماهير خلال تقديمي دوراً كوميدياً، فتفاعلت بذلك، وعندما علمت بالاستفتاء سعدت لتلاحم الجمهور بالعمل وتعبيرهم عن حبهم له من خلال استفتاء له مصداقية واسعة بالوطن العربي، فشكراً لـ«سيدتي» ولجمهورها الذي كلل نجاح هذا العمل، وأتعهد له بتقديمي أعمالاً أتمنى أن تحوز إعجابه أيضاً».

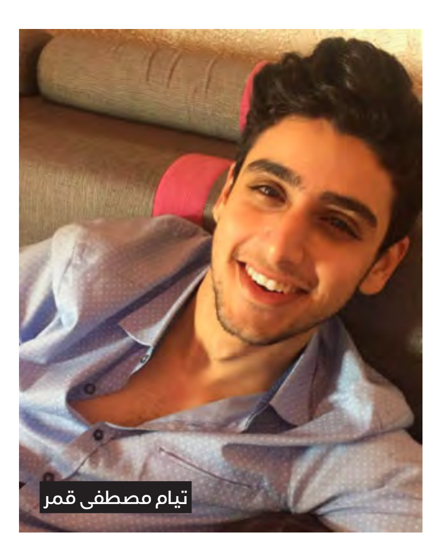
آسر ياسين:
النتيجة أظهرت مصداقية النجاح الحقيقي

الفنان آسر ياسين الذي حاز على لقب أفضل ممثل كوميدي من خلال مسلسله «ب100 وش» قال: «شكراً لاستفتاء «سيدتي» الذي كلل نجاح أول تجربة كوميدية لي من خلال هذا المسلسل؛ لأن النتيجة أظهرت مصداقية النجاح الحقيقي لدى الجمهور، فـ«سيدتي» منصة لها ثقل كبير لدى الأسرة العربية، وعندما تشارك بمثل هذا الاستفتاء فهو يعبر عن الجمهور العربي من المحيط إلى الخليج، لذا فهو قد نقل لي كفنان صورة صادقة لتفاعل الجمهور العربي حيال الأعمال التي يشاهدها خلال شهر رمضان. شكراً للجمهور العربي وشكراً لـ«سيدتي»».

عمرو الدالي:
أحد روافد النجاح

السيناريست عمرو الدالي الذي حاز ورفيقه أحمد وائل على أفضل سيناريو لمسلسل «ب100 وش» خلال استفتاء «سيدتي» قال: «مثل هذه الاستفتاءات أحد روافد نجاح العملية الدرامية في الوطن العربي، خاصة أنه يصدر من منصة كبيرة لها مصداقيتها، وهي «سيدتي» التي تظهر مدى تفاعل الأسرة العربية مع الأعمال التي تقدم خلال شهر رمضان، فشكراً لـ«سيدتي» وشكراً للجمهور العربي الذي أعطاني دفعة جديدة ومسؤولية كبيرة على عاتقي؛ لكي أقدم لهم أعمالاً أخرى أتمنى أن تحوز إعجابهم».

نيللي كريم


تيام مصطفى قمر

تيام مصطفى قمر:
أهدي الجائزة لوالدي ووالدتي

قال الفنان تيام مصطفى قمر بعد فوزه بجائزة «أفضل وجه جديد» عن دوره في مسلسل «خيانة عهد»، في استفتاء مجلة «سيدتي» لأفضل مسلسلات وبرامج رمضان 2020، إنه سعيد بنيله هذه الجائزة الغالية على قلبه، خاصة أنّها أوّل جائزة ينالها في بداية مشواره الفَنّي، حيث تمنى «قمر» أن يُقَدِّم مستقبلاً أعمالاً تنال إعجاب الجمهور.
وأضاف قمر عقب تلقيه خبر فوزه بجائزة «أفضل وجه جديد» أنّ هذا التكريم يُعتبر مميزاً بالنسبة له كونه يأتي من مجلة عريقة كمجلة «سيدتي»، التي يعتبرها من أهم الإصدارات الفنية المتخصصة التي تُعنى بالمجال الفني المصري والعربي؛ بالإضافة لكون الجائزة تأتي من تصويت الجمهور الذي اختاره، وهو يثق به وبنزاهة التصويت، حيث إنّ الاختيار تم بناء على تقييم النقاد العرب والمصريين والإعلاميين.
وأشار قمر إلى أنه يهدي هذه الجائزة الغالية على قلبه لوالده الفنان مصطفى قمر، وكذلك والدته؛ حيث يجد نفسه محظوظاً بالمشاركة في عمل مهم كمسلسل خيانة عهد مع العديد من النجوم والنجمات الكبار، وفي المقدمة الفنانة يسرا التي يعتبرها مثله الأعلى فنياً، وأن يكون في يوم من الأيام مثلها وفي تميز أدوارها، علماً أنها ساندته كثيراً وكانت دائماً تهديه نصائحها خلال التصوير أمامها.
كما خَصّ «قمر» بقية نجوم المسلسل كالفنانة حلا شيحة وعبير صبري وخالد سرحان حيث اعتبرهم بمثابة عائلته الثانية، وتمنى أن تجمعه أعمال قادمة مميزة مع كوكبة من النجوم كأبطال مسلسل «خيانة عهد».
واختتم قمر حديثه لـ«سيدتي»، بوعده بأن أعماله القادمة سيراعي فيها الجودة وانتقاء الأدوار التي تضيف لرصيده الفني، وأن تنال إعجاب الجمهور الذي وثق فيه، كما تمنى أن يكون دائماً عن حسن ظن الجمهور الغالي على قلبه.


لطفي بوشناق


عبد الحميد بوشناق
عزيز جبالي
هالة عياد
سوسن جمني

لطفي بوشناق:
ثقة كبيرة منحني إياها الجمهور

الفنان لطفي بوشناق الفائز عن فئة أفضل مقدّمة غنائية تونسية عن مسلسل «نوبة» قال: «أشكر مجلة «سيدتي» وقرّائها على هذا الشرف الذي منح لي للسنة الثانية على التوالي باختياري الأغنية التي لحنتها وأديتها كمقدمة غنائية بمسلسل «نوبة». هي ثقة كبيرة منحني إياها الجمهور وهذا يسعدني ويزيدني عزماً على تقديم المزيد فألف شكر لـ«سيدتي» وجمهورها».

عبد الحميد بوشناق:
التتويج إضافة لمسيرتي

أما المخرج عبد الحميد بوشناق الفائز عن أفضل فكرة وتأليف عن مسلسل «نوبة» الذي فاز بدوره عن فئات أفضل مقدّمة غنائية وأفضل مسلسل جماهيري وأفضل ديكور فقال: «سعيد جداً بهذا التتويج الذي أعتبره إضافة لمسيرتي وأشكر كل من صوّت للعمل الذي كان ثمرة جهد فريق متكامل ومنسجم والأكيد أن هذا التتويج للسنة الثانية على التوالي، سيدفعنا لتقديم أعمال أخرى نتمنى أن تنال إعجاب الجمهور».

عزيز جبالي:
فوز يحملني مسؤولية

فاز الفنان عزيز جبالي كأفضل ممثل درامي تونسي عن مسلسل «نوبة». وعن هذا الفوز يقول: «شرف كبير لي أن يتم اختياري من طرف جمهور مجلة عربية عريقة كـ«سيدتي»، سعيد جداً بهذا الاختيار الذي هو ترجمة لثقة الجمهور في شخصي. لكنه في نفس الوقت يحمّلني مسؤولية أكبر في قادم الأعمال التي أرجو أن تكون محل رضا وإعجاب من الجمهور التونسي ومن جمهور «سيدتي».

هالة عياد:
لا أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن شكري

الفنانة هالة عياد الفائزة عن أفضل ممثلة جماهيرية لمسلسل «نوبة» قالت: «سعيدة جداً بهذا التتويج، لا أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن شكري وامتناني لكل من منحني صوته. في مسيرة كل فنان التتويج الأجمل هو ذلك الذي يأتي من الجمهور والذي يكون رأيه بعيداً من الحسابات، نحن نجتهد من أجل أن نسعد جمهورنا وأن ننال رضاه فليس أجمل من ذلك، أكرر سعادتي بهذا الاختيار وشكري لـ«سيدتي» على منحي هذه الفرصة».

سوسن جمني:
الفوز يعطيني دفعاً معنوياً كبيراً

سوسن جمني مخرجة مسلسل «أولاد مفيدة» الحاصل على جوائز أفضل سيناريو وأفضل إخراج قالت: «أتقدم بأجمل عبارات الشكر للمجلة العريقة «سيدتي» فاختياري ضمن المتوجين في استفتائها السنوي الهام، يعطيني دفعاً معنوياً كبيراً. هو استفتاء يصوّت فيه الجمهور وهو ما يزيد من أهميته، باسمي وباسم كامل الفريق الذي اشتغل معي في ظروف صعبة بسبب أزمة كورونا وما سببته من تعطيل لعملية التصوير أتقدم بكل عبارات الشكر والامتنان للمجلة وجمهورها على هذه الثقة التي منحوني إيّاها».


عزة سليماني


محمد خي

سامية أقريو

عزة سليماني:

سعادتي لا توصف

أما عزة سليماني التي فازت عن أفضل وجه جديد بمسلسل «أولاد مفيدة» فقالت: «أن يختارني جمهور مجلة «سيدتي» كأفضل وجه جديد عن دوري في مسلسل «أولاد مفيدة» فهذا تتويج بالنسبة لي خاصة وأنني لازلت أتلمس خطواتي الأولى في عالم التمثيل. سعادتي كبيرة بهذا التتويج. فشكراً «سيدتي» وشكراً جمهور «سيدتي».

سامية أقريو:

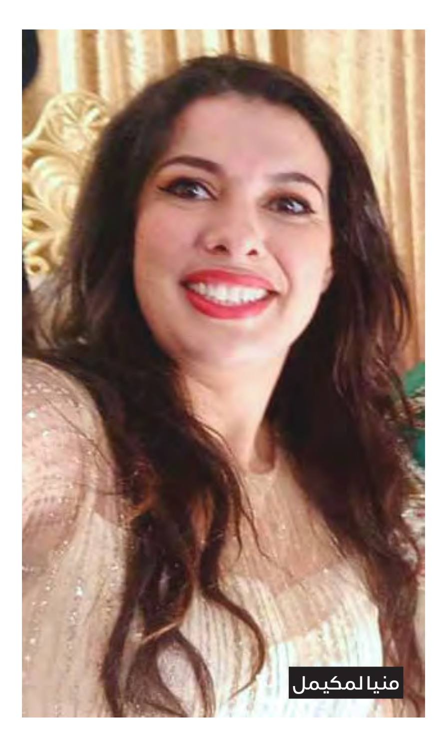
الحلم تحقق

تعد سامية أقريو من الممثلات المميزات في المسرح والتلفزيون والسينما، خاضت تجارب هامة في الكتابة المسرحية والتلفزيونية. كما أنها اقتحمت مجال الإخراج التلفزيوني. هي صاحبة فكرة تأليف مسلسل «عنبر وياقوت»، تقول إن تتويج «سيدتي» للمسلسل في استفتاء رمضان، شرف ووسام أسعدها وأسعد كل فريق العمل الذي خاص التجربة بكثير من الجدية والالتزام، خاصة وأنه حظي بتتويج أهم الممثلين والديكوروالمقدمة الغنائية، وتعتبر المسلسل حلماً دشنته منذ 2017 وتحقق اليوم بعد مجهود كبير في كتابته إلى جانب الممثلة نورا الصقلي والسيناريست جواد لحلو. وتضيف: «كانت مغامرة صعبة لكن الحلم تحقق والجمهور تفاعل مع العمل بشكل جيد، وذلك هو المبتغى لأنه هو الحكم الأول والأخير. شكراً للجمهور وشكراً لقراء «سيدتي» وللنقاد والصحافيين».

محمد خيي:

ممتن لـ«سيدتي» ولفريق العمل

عبّر الممثل النجم محمد خيي عن امتنانه لـ«سيدتي» وقرائها لثقتهم وتصويتهم لصالحه ليفوز بلقب أفضل ممثل جماهيري عن دوريه في مسلسل «سلمات أبو البنات» ومسلسل «قضية العمر»، موجهاً شكره للمخرج هشام جباري والمنتجة فاطنة بنكيران على المجهود الذي قدماه لإنجاح مسلسل «سلمات أبو البنات» الذي عرض على ام بي سي 5، شاكراً أيضاً طاقم مسلسل «قضية العمر»، ومخرجه مراد الخودي والذي حظي بمتابعة هامة من طرف الجمهور المغربي، مؤكداً على شكره لمجلة «سيدتي» وطاقمها إذ تحرص باستمرار على دعم ومتابعة الأعمال الدرامية وتحفيز المبدعين المغاربة والعرب..


منيا لمكيمل

منيا لمكيمل:

سعيدة بالتتويج

عبّرت الفنانة الكوميدية منيا لمكيمل عن سعادتها الكبرى بالتتويج في الاستفتاء الذي قامت به «سيدتي» عن مسلسلات وبرامج رمضان 2020، وذلك عن تمثيلها المميز في سلسلة «الطوندوس» التي شاركت فيها برفقة الفنان الكوميدي حسن الفد، علماً أنها المرة الأولى التي تؤدي فيها دوراً كوميدياً، وهي المعروفة أكثر على المسرح. وبهذه المناسبة، قالت لمكيمل لـ«سيدتي»: «سعيدة حقاً بالتتويج. وهذا دليل على ثقة وحب الجمهور لأدائي في السلسلة برفقة الأستاذ حسن الفد». وأضافت لمكيمل: «بالنسبة لي، هو تكليف قبل أن يكون تشريفاً وأتمنى حقاً أن أكون على قدر المسؤولية التي أوكلها إليّ الجمهور، أسعدني التتويج الذي كان وراءه فريق عمل تضافرت جهوده، وأيضاً بفضل الأستاذ حسن الفد الذي وثق في موهبتي وأعطاني الفرصة».

وختمت منيا لمكيمل حديثها قائلة: «شكراً لكل متابعي وقراء مجلة «سيدتي» وكذلك للقائمين على استطلاع الرأي، شكراً للنقاد والصحافة والإدارة ولطاقم مجلة «سيدتي»، شكراً لكل المغاربة الذين غمروني بكلمات الحب والتشجيع، مبروك لزملائي الفنانين المتوجين. وبالمناسبة، أبلغكم تحيات وتقدير وشكر فريق عمل «طوندونس» شكراً مرة أخرى لقد أسعدتموني».



نور حسين:

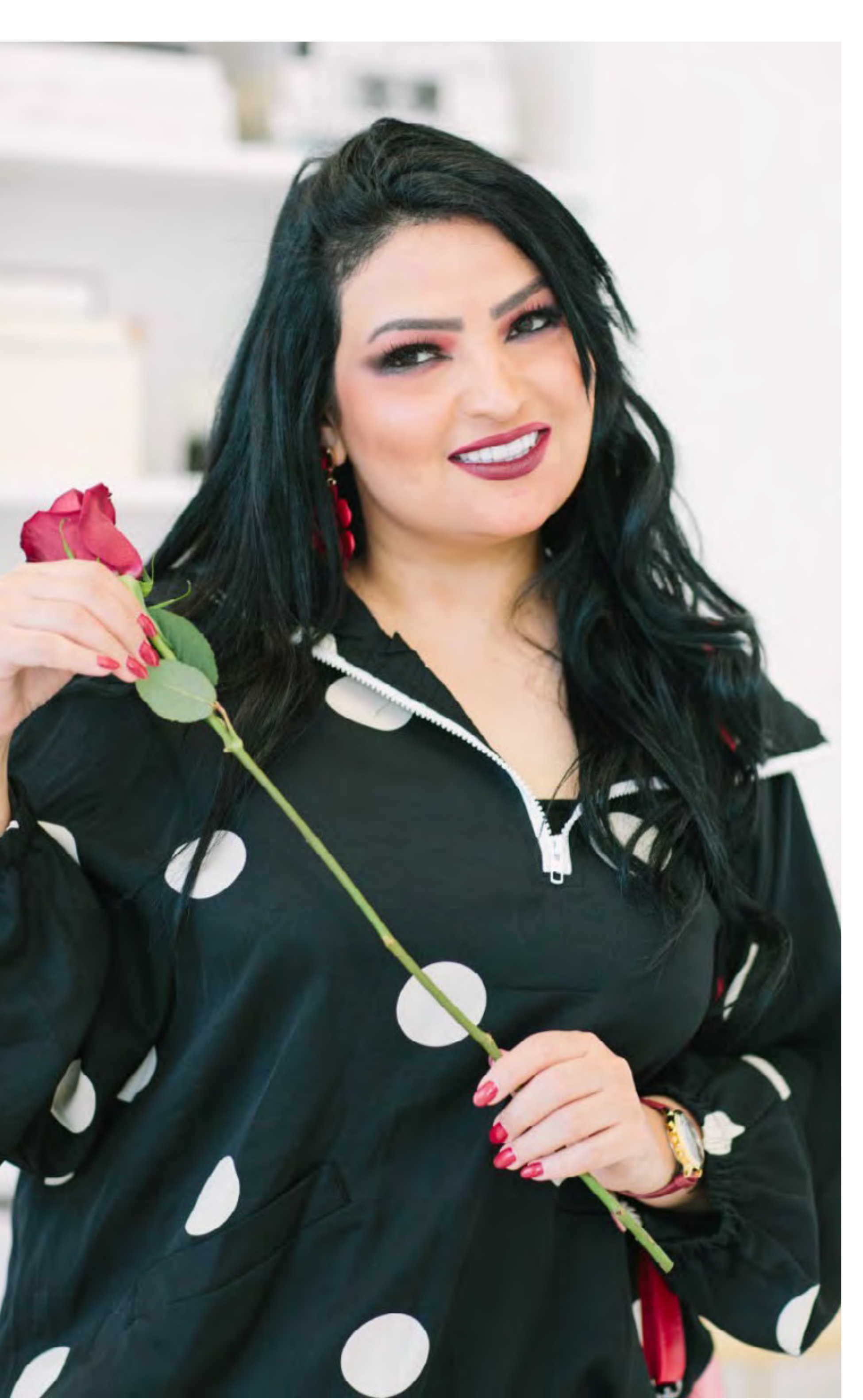
نسبة نجاحي عالية في «الميراث»
والممثلة السعودية تنافس في الدراما الخليجية

نور حسين

نور حسـين ممثلة سعودية، بدأت سنوات نشـاطها الفني منذ عام 2013، وقدَّمت مجموعة من الأعمـال التي لعبت فيها أدوار البطولة، وخاضـت التجربة مجددًا في عملين خلال عام 2020، من بينها «بنات الملاكمة»، بالإضافة إلى البطولة في مسلسـل «الميراث»، الذي يُعد أول مسلسـل سعودي «سوب أوبرا»، حيث يتكون من 250 حلقة، وتخوض نور دور البطولة فيه، ولفتت الأنظار من خلال دورها الذي يُبرز «المرأة القوية».

وقـد تحدثت عن المسـاحة الدراميـة التي تخوضها، وعن وجـود الممثلات السـعوديات بالدراما، وعـن دعمها لنفسـها من خلال اختيار أعمالهـا، والصعوبات التي واجهـت التصوير في ظل أزمة كورونا، فكان لنا معها هذا الحوار.

الرياض ـ محمد العشيوي



نور حسين

فـي البدايـة كيـف ترين مشـاركتك بشـكل عـام في «الميراث» وتجربتك فيه؟

تجربتـي فـي «الميـراث» مميـزة، وتُعَـدُّ فرصـة، وأنـا محظوظـة باختيـاري للعمـل، وأرى أن دور الشـر الـذي أقدمه كامرأة مُتَسَـلِّطة وقوية لم يكن حديثًا عليَّ؛ حيث قدمتُ سـابقًا العديدَ من أدوار الشـر في بعض الأعمال، إنما أسـتطيع القول إن «الميراث» مَنَحَنِي مسـاحة أطول وأوسع في تجربتي عبر هذا الدور.

ما الشخصية التي تجسِّدينها في العمل؟

أجسِّـد في العمل المـرأة القوية التـي «يذبحها الطمع»، وأبرز ما ساعدها على أن تكون قوية في بيتها هو ضعف شـخصية الزوج بالمسلسـل، وهو ما دفعها للتحكم في عائلتها، وتلبية مطالبها وتحقيق رغباتها الشخصية.

كيـف واجهـتِ الصعوبـات والمعوِّقات أثنـاء تصويرك للعمل؟

في الحقيقة لم أواجـه الصعوبات والمعوقات في العمل؛ لسلاسـة النص، ولأن الجميع كانـوا متعاونين، وراضية عـن الأصـداء حـول «الميـراث»، رغـم أن العديـد مـن الانتقادات طالتْني بسـبب تقديم دور الشـر الذي اعتدت عليه، و«الميراث» أضاف لي الكثير في مسيرتي الدرامية وسعيدة جدًّا بتقديم تلك الشخصية للمشاهدين.

نرى أن حلقات مسلسـل «الميراث» في تسـارُع، وقاربت على الحلقة 60، كيف ترين مستوى تطور الأداء؟

مسـتوى الأداء متطور فعليًّا؛ لأننا نتقمص الشـخصيات أكثـر، وإحساسـنا مترجـم للكاميرا، وبدأنـا نتعايش مع الحالـة بشـكل طبيعـي، والتطـور ملحـوظ فـي الأداء، وأحسست أن المسلسل هو بيتي.

عَـرْضُ «الميـراث» فــي رمضـان هـل مَنَحَكُـم الدافع لتقديم دراما سـعودية تَرضِي المشـاهدين في الأعمال الرمضانية؟

أرى أن العمـل لاقــى الاستحسـان، والآراء مُرْضِيَـة بردة فعل المشاهد.

كيف ترين مستوى الدراما السعودية في رمضان؟

فـي الحقيقـة لـم أتابـع إلا «الميـراث»؛ لضيـق الوقت والانهمـاك فـي التصوير المسـتمر في رمضـان لباقي حلقات المسلسل.

المرأة القوية في التمثيل

شاركتِ في مجموعة من الأعمال التراجيدية من قبل، مثل «جرذان الصحراء» و«البيـت الكبير» و«بنات الملاكمة»، وأخيرًا «الميراث»، هل ترين نفسك في التراجيديا أكثر؟

أنا ممثلة، وبالإمكان أن ألعب أيَّ دور، سـواء كان كوميديًّا أو تراجيديًّـا، ويختار المنتجون ترشـيحي - كما اعتادوا - لأكـون المرأة القويـة في التمثيـل، وبإمكاني تقديم أي شخصية.

وما هو موقفك من الأعمال الكوميدية؟

بطبيعتي أنـا أميل للكوميديا، وبالإمكان أن أشـارك في الكوميديا قريبًا.





نور حسين في مسلسل «الميراث»

> الحب يسيطر عليَّ جدًّا وهو أمر جميل في الحياة وأرى أنه في الوقت الحاضر لا يوجد ما يُسمى الحب؛ لغياب المصداقية فيه

هـل قُدِّمتْ لـك عـروض للمشـاركة في المسلسـلات الرمضانية هذا العام غير «الميراث»؟
نعم، قُـدِّمَ لي عملان، الأول مسلسـل «ضرب الرمل»، الذي تـمَّ تصويـره بالقصيـم، ووقَّعتُ عقـدَه، ولكن بحكـم ارتباطـي بتصويـر «الميـراث» اعتـذرتُ، وبدورهم تقبَّلوا الموضوع بكل أريحية، والمسلسل الآخر كان «ضحايا حلال»، واعتذرتُ عنه أيضًا.

مـا هـو أكثر شـيء لفـت انتباهك أثنـاء تصوير «الميراث»؟
أكثـر مـا لفـت انتباهي هـو قربنا مـن بعضنا بشـكل كبيـر، بالإضافة إلـى التزامنا بعملية التصوير كفريق عمل متكامل.

كيـف تريـن العلاقـة مـع المخـرج أثناء التصوير؟ هل يُسدي لكم الدعم؟
العلاقة كانـت مميزة، ولـم تكن علاقة مخـرج مع ممثل فقط؛ إنما هي علاقة أخـوَّة ومحبـة فـي عائلـة واحـدة، وتربطنـا علاقـة جيدة مـع جميع طاقم العمل.

تقدميـن فـي «الميـراث» شـخصية قوية متسلِّطة. هل الشخصية تشبهك أم بعيـدة عـن شخصيتك؟
لا أبـدًا، تلـك الشخصية بعيـدة جـدًّا عني، وهذا هو سـبب نجاح أدائي فـي العمل، حيث قدمتُ دورًا مستقلًا تمامًا عن شخصيتي.

كيف تمَّ اختيارك لتجسيد هذه الشخصية؟
رشـحني للعمـل والقيام بـدور البطولة الأسـتاذ رياض أحمد، مدير إنتاج شـركة «الصدف» التي تنتج مسلسـل «الميراث».

جسَّدت أدوار البطولة منذ بداياتي

لماذا ابتعدتِ عـن أدوار البطولة في الأعمال الرمضانية بالأعوام الماضية؟
في الحقيقية لم أبتعد كثيرًا، ولكن لم تُعرَض عليَّ أعمال بالفتـرة الماضية، رغم تفرغـي، ولكن هو النصيب، عدا مسلسل «بنات الملاكمة» الذي عُرِضَ بالفترة الأخيرة.

هل ترين أن مشاركتك في أدوار البطولة تأخرت؟
أدوار البطولـة لـم تتأخـر، بـل جسَّـدتها منـذ بداياتي، وتحديـدًا في مسلسـل «جـرذان الصحراء» مـع عبد الله العامر وسـعيد قريش وهـدى الخطيـب، وبعدها توالت الأعمال التي قدمت فيها أدوار بطولة، من بينها مسلسل «من أجلها».

كيف ترين مشـاركة الممثلات السـعوديات في الدراما، مقارنـة بسـيطرة الممثـلات الخليجيات علـى الأعمال الدرامية؟
أرى أن مشـاركة العنصـر النسـائي السـعودي جيـدة، وبالفترة الأخيرة هناك عدد جيد من الممثلات السعوديات فـي الدرامـا، علـى عكس الماضـي، وبالإمـكان الآن أن ننافس على هذا الأمر بالدراما الخليجية.



نور حسين



هـل تريـن أن الدراما السـعودية ينقصهـا الكثير من الممثلات السعوديات؟
الممثلة السعودية موجودة، ولا بد أن نواصل المشاركة، والسـوق السعودي بالدراما متوفر بكثرة، وينقصنا أيضًا المبدعات السعوديات ليخضن التجربة الدرامية.
ماذا ينقص الممثلة السـعودية لتصل نجوميتها للعالم العربي؟
ينقصها فقط الموهبة والتركيز والأداء المميز، والالتزام هو ما سيصل بنجوميتها للعالم العربي.
ما هو سبب تأخُّر الممثلة السعودية في البروز؟
لا توجد أسباب معينة، في الحقيقية من المُرجَّح أن يكون هذا الأمر لقلة الطلب على الممثلة السعودية.

أستشير نفسي

من كان يقف خلف دعمك، ومن تستشيرين عندما يتقدم لك عرض درامي؟
بصراحـة لا أحد يقف خلف دعمي، وأنا أستشـير نفسـي في حال تقدم لي عرض درامي.
بكل صراحة.. ما نسبة نجاحك في مسلسل «الميراث»؟
أرى أنهـا نسـبة عالية، وهذا ما لمسـته مـن أصداء لدى المشاهدين، وسعيدة جدًا بردود الأفعال التي أراها.

تأثير الكورونا

كيف تقضين أيام الحجر في ظل فترة التصوير؟
بالفترة الحالية أقضيها بين تصوير مسلسـل «الميراث» والمنزل، لا سيما أن التصوير لا يزال مستمرًا.
هل أثـَّر كورونا في مجريات التصويـر؟ وكيف تواجهين هذه المصاعب؟
التأثير بسـيط، وهنـاك أوقات نكون ملتزميـن فيها من ناحيـة التصوير، ولكن حركتنا مقيَّـدة بالطبع، وبالتأكيد هنـاك صعوبـة، ولكـن أنـا متفائلـة أنها فترة بسـيطة وسوف تمر، ونلتزم باحتياطات السلامة دومًا في إجراءات التصوير.

الزواج التقليدي فاشل

ما هو موقفك من الزواج؟
وجهـة نظري أن الزواج التقليدي فاشـل، ولا بد أن يكون الزواج بالحب والتفاهم بين الطرفين.
هل ترين أن الحب يُسيطر على شخصيتك؟
نعم، الحب يسـيطر عليَّ جدًا، وهو أمر جميل في الحياة، وأرى أنـه فـي الوقت الحاضـر لا يوجد ما يُسـمى الحب؛ لغياب المصداقية فيه.
كيف تصفين العلاقة بين الفن وعائلتك؟
العلاقـة بيـن الفـن وعائلتـي ممتـازة، وهنـاك تفاهم بالتأكيـد، فأنا أحب الفن من صغري، وهو مزروع داخلي، كما أننـي من عُشَّـاق التمثيل والمسـرح، بالإضافة إلى الكتابة، وعائلتي تتفهَّم حبي للفن.

أتمنى المشاركة بالسينما السعودية

فـي ظل وجـود دور عـرض سـينمائي بالسـعودية، هـل تقدم لك عرض للمشـاركة في الأفلام السينمائية؟ وهل تنوين خوض هذه التجربة؟
إلى الآن لم يتقدم لي عرض سينمائي، وأتمنى أن أخوض هذه التجربة، ولدينـا دور العرض بكثرة والسـينما السـعودية تشـارك بالمهرجانات العالمية، وهو ما أطمح له.



رجاء وابنتها أميرة مختار

رجاء الجداوي وزوجها حسن مختار وابنتهما أميرة

رجاء تلعب مع أميرة وهي طفلة

صورة لرجاء الجداوي بالحجاب من كواليس مسلسلها الأخير «لعبة النسيان»

رجاء وحفيدتها روضة

أميرة وابنتها روضة في إحدى المدن الإيطالية

أميرة مختار ابنة الفنانة الراحلة رجاء الجداوي في حوار خاص قبل أيام من وفاة والدتها:

كانت تقول إن الحب هو أساس كل شيء وليس السن

اجتمع على حب الفنانة الراحلة رجاء الجداوي والدعاء لها كل جمهورها الذين كانوا يدعون لها أن تنتصر على مرضها بعد إصابتها بفيروس كورونـا منذ أكثرمن شـهر، حيث راحت تتفاوت حالتها الصحية حينها ما بين التحسـن الطفيف أحيانـاً والتدهور أحياناً أخرى حتى تم وضعها على جهاز التنفس الصناعي.

أميرة مختار ابنتها الوحيدة عاشت أصعب أيامها في هذه المرحلة وخصت «سيدتي» قبل رحيل والدتها بأيام قليلة بحوار (ننشره حرفياً من دون تعديل كما جاء في حديثها قبل وفاة والدتها) تحدثت فيه عن رجاء الإنسـانة والأم والفنانة، وقالت حينها: «أنا لا أريد أن أتحدث عن مرض أمي؛ لأنني تحدثت عنه كثيراً وكل ما أطلبه الدعاء لها».

أميرة فتحت قلبها لنا وتحدثت عن طفولتها، وماذا تعلمت من الأم رجاء الجداوي وما هي نصائحها لها.

القاهرة - هبة خورشيد

ما الحالـة الصحيـة للفنانـة رجـاء الجداوي حالياً؟

الحمد لله، هي الآن على جهاز التنفس الصناعـي، ولـم تفقد الوعـي ولكن الأطبـاء يعطونها مخـدراً يومياً؛ حتى لا تشعر بآلام التنفس الصناعي الذي يصل إلـى الرئة. حالتهـا حرجة، لكن أملي في ربنا كبير. ادعوا لها جميعاً.

مـاذا كان رد فعلهـا علـى إصابتهـا بفيروس كورونا؟

أيـاً كان الطريـق المكتـوب لأمـي أن تذهـب فيـه، لا أنسـى كلماتهـا أبداً، وهي تسـتقل سـيارة الإسـعاف فور إصابتها بفيروس كورونا، إذ قالت لنا: «مـا يحدث لـي هو مـن الله ومكتوب وسـواء عـدت أم لا إلـى منزلـي مرة أخـرى، فأنـا راضية ومؤمنـة بقضاء الله». وقبـل نقـل أمـي علـى جهـاز التنفـس الصناعـي كانت تقـول لي: «قولـي لكل من يتصل بـك ليطمئن علـيّ لا تخـرج خليك فـي البيت وضع الماسك لو خرجت».

هل كانت تلتزم بالإجراءات الوقائية؟

نعـم، أمـي كانـت ملتزمـة بـكل الإجراءات الاحترازيـة، وكانت تقضي كل وقتها فـي المنـزل، وكانت تخرج فقط لالتزامها الشـديد بموعدها في تصوير مسلسل «لعبة النسيان» الذي عرض فـي رمضان الماضـي، وكانت وقت التصوير تخلع الماسـك. فاعتقد أن العدوى انتقلت إليها أثناء التصوير، وليـس عندمـا قدمـت واجـب العـزاء لصفـاء أبو السـعود في وفاة الشـيخ صالـح كامل؛ فقـد ارتفعـت حرارتها بعـد العزاء بيومين وفيـروس كورونا لا يظهـر علـى المصاب إلا بعد أسـبوع من الإصابة.

هل تحسـنت حالتها بعـد نقل بلازما المتعافين من الفيروس لها؟

عندمـا انتقلـت أمـي إلى مستشـفى العزل بالإسماعيلية تعاملوا معها كأي مريض موجود في المستشـفى، ولم يتم التعامل معها بأي طريقة خاصة أو مختلفـة عـن الآخريـن كمـا تردد، فتلقـت أمي فـي البداية العـلاج عن طريق البروتوكـول الخاص بمصابي فيروس كورونا، وبدأت تنخفض درجة حرارتهـا وتتحسـن وظلـت حرارتهـا مسـتقرة لوقـت قريـب، وعندمـا تم حقنهـا مرة واحدة ببلازمـا المتعافين للأسف لم يكن لذلك أي تأثير.

ومنـذ 10 أيام، تدهـورت صحة أمي، وتمكنـت الكورونـا مـن رئتهـا، وتم نقلهـا على جهاز التنفـس الصناعي، أنـا لا أريد أن أتكلم فـي مرض أمي؛ لأننـي تحدثت كثيـراً ولكننـي أطالب



رجاء الجداوي وابنتها أميرة مختار

جمهور رجاء الجداوي الذي أحبها وأحبته، وقدمت له رسالة فنية صادقة أن يدعو لها بأن تمر من هذه الأزمة العنيفة، ربنا يشفيك يا أمي.

من أكثر الصديقات الحريصات على السؤال عنها بصفة يومية؟

بالتأكيد صديقتا عمرها دلال عبد العزيز وميرفت أمين، فهما دائماً تتصلان بالمستشفى للاطمئنان عليها وتتصلان بي أيضاً وتقومان بعمل (ختمة قرآن) بصفة يومية وكثيرون يتصلون بي للاطمئنان على أمي.

ما أكثر ردود الفعل التي أسعدتها والتي أحزنتها من جمهورها على تجربة مرضها؟

أمي كانت دائماً تقرأ التعليقات السلبية على مرضها، وكانت تقول لي عندما أغضب من هذه التعليقات، أنها تعامل معاملة خاصة وتلقى رعاية مختلفة: «لا تردي ولا تغضبي فهؤلاء خمسة أو ثلاثة في المئة من الناس لا يمثلون أي شيء. لكنني أشعر بأنني سعيدة جداً؛ لأنني عرفت حب الجمهور الحقيقي لي وشعرت بأنه يعتبرني أماً له». وتواصل أميرة كلامها: «في إحدى المرات اتصل بها أحد الصحفيين وسألها سؤالاً، وهي في بداية مرضها عن أهم شخصية سألت عليها فأجابته أمي إجابة مختلفة، وقالت: «أي إنسان اتصل بي ليطمئن عليّ في محنة المرض أعتبره بالنسبة لي شخصية مهمة، أنا ربنا كرمني جداً».

وأنا أيضاً سعيدة بردود فعل الناس على مرض أمي، فأحياناً يتصل بي بعض الناس يقولون لي نحن نقيم (ختمة قرآن) بنية الشفاء لمدام رجاء، أو يقول بعضهم نحن نوزع طعاماً على الفقراء بنية الشفاء لوالدتك. أما السائق الخاص لأمي فقد قام بوضع بعض «الجراكن» المليئة بالماء في الطرق بنية الشفاء ليشرب منها الناس.

وأتذكر حكمة أمي في الرد على بعض من انتقدها وهي تحتفل بعيد ميلادها الـ80 عندما قال لها أحد المعلقين: «كيف تحتفلين بعيد ميلادك إلى الآن وأنت امرأة في الثمانين»؟ فردت عليه أمي بحكمة شديدة قائلة: «ربنا يعطيك الصحة والعافية وتكون في سني وتعرف قيمة أن تكون مع الناس الذين تحبهم وتكون في صحتك وتسير على قدمك، وربنا يعطي كل الناس الصحة والعمر ولا يحرمك من والدك ووالدتك وتكون في أحسن صحة»، وكذلك إحدى السيدات علقت وقالت لها: «كيف تحتفلين وأنت امرأة في الثمانين، ويحضرون لك «التورتة» وكأنك شابة صغيرة، وأنا منذ أن كنت في عمر الـ20 لم يذكرني أحد أو يحتفل بي». فقالت لها أمي بكل حكمة: «راجعي حساباتك ومن المؤكد أن هناك سبباً ما لعدم احتفالهم بك، الحب هو أساس كل شيء وليس السن».

> كانت والدتي تهتم بي كثيراً فقد كانت حريصة على أن تذاكر لي دروسي وخاصة اللغة الفرنسية وعلم الرياضيات، وحريصة دائماً على أن تعلمني كل ما هو جديد وتشتري ملابسي وأذهب معها إلى الأستوديو

نصيحة في المستشفى

ما أهم نصيحة قالتها لك وهي في مستشفى العزل؟

كنت أتحدث معها عبر الهاتف قبل وضعها على جهاز التنفس الصناعي، فقد كنت أحكي لها بعض المشاكل الشخصية التي حدثت لي أثناء وجودها في المستشفى، فنصحتني وقالت لي: «يا أميرة الرجل مثل الطفل يريد الرعاية وكلما كانت الزوجة حنونة وتعامله معاملة حسنة سيبادلها نفس الأحاسيس والمعاملة الطيبة، شخصيتك هي التي تحدد علاقتك بزوجك».

وكيف كانت رجاء الجداوي الزوجة والأم؟

أمي تزوجت أبي الكابتن حسن مختار رحمه الله عن حب كبير، فقد تعرفت عليه في السودان أثناء عرض مسرحية مع خالتها الفنانة الكبيرة تحية كاريوكا، وكان هو من ضمن المتفرجين، فحدث الحب بينهما وبعد عودتهما إلى مصر تزوجا.

كانت أمي تحترم أبي كثيراً وتهتم بكل شؤونه من تحضير ملابسه وطعامه حتى في أوقات تصوير أعمالها كانت لا تذهب إلى الأستوديو إلا بعد أن تكون قد أحضرت لأبي كل شيء يحتاجه، حتى عندما كان يلعب في حراسة المرمى كانت تقوم بالإشراف على «الشنطة» (الحقيبة) الخاصة بالتدريبات والمباريات.

وأتذكر أنه قال لها قبل رحيله: «ربنا هيكرمك قوي يا رجاء». فأبي كان يفرح بنجاح أمي وبعد رحيله مازالت تعيش مع ذكريات حبهما وكأن أبي لم يرحل. فهي مازالت تحتفظ بالكرسي الخاص به الذي كان يجلس عليه على طاولة الطعام لم يجلس عليه أحد آخر.

أمي صديقة لي دائماً

متى أقمت مع والدتك إقامة كاملة في منزلها بعد زواجك؟

أنا لم أقم في منزلي سوى 6 أشهر بعد زواجي، ثم انتقلت وزوجي للإقامة مع أبي وأمي في شقة الدقي، والآن أعيش مع أمي وزوجي وابنتي في فيلتها الخاصة بالشيخ زايد، وكل ركن في الفيلا حزين على بعدها لدرجة أنني لم أعد أشتري الورد بصفة يومية، وأضعه في الفازات كما كنت أفعل بصفة يومية في وجود أمي.

وما العادات التي تحرص عليها رجاء الجداوي أثناء وجودها في منزلها؟

أمي عودتني منذ طفولتي أن أرتدي ملابس الخروج، وأن أجلس في المنزل وأن أخلع البيجامة بمجرد استيقاظي من النوم، وهي ماهرة في المطبخ وتجيد طهي أنواع كثيرة من الطعام أهمها «سد الحنك»، ووالدتي تعيش حياتها كامرأة عادية جداً في حياتها الخاصة لدرجة أنها تقوم بنفسها أحياناً بترتيب غرفتي أو غرفتها، وترتب فرش السرير فهي إنسانة طبيعية جداً.

ماذا تعلمت من رجاء الجداوي الأم وما أكثر شيء تهتم به وما نصائحها لك؟

أمي علمتني قوة الشخصية وألا أهتز من أي شيء، وأن أكون حكيمة في قراراتي وأن قيمة الإنسان في جوهره، وألا أهتم بالماديات فلا تكون أغلى ما فيّ ملابسي.

أهم شيء تهتم به أمي هو العلاقات الإنسانية والأخلاق واحترام الآخرين وجبر الخواطر، فأمي طوال عمرها بسيطة جداً حتى في ملابسها، ودائماً تقول لي البساطة هي عنوانك وشخصيتك هي الأساس، وهي التي تجعل الناس تحبك.

كيف كانت توازن بين عملها كفنانة ودورها كأم؟

كانت تهتم بي كثيراً، فقد كانت حريصة على أن تذاكر لي دروسي وخاصة اللغة الفرنسية وعلم الرياضيات، وحريصة دائماً على أن تعلمني كل ما هو جديد وتشتري ملابسي وأذهب معها إلى الأستوديو، وأراها وهي تمثل وكثيراً ما كانت تتكلم معي في كل مراحل حياتي لكي أتعرف أكثر على الدنيا وكيف أواجهها، أمي صديقة لي دائماً.

وما علاقتها بحفيدتها؟

علاقة خاصة جداً فابنتي تعاني معاناة كبيرة من غياب جدتها؛ لأن علاقتهما قوية جداً ودائماً ما تقضي ابنتي كل وقتها مع أمي تتعلم منها كثيراً، وأحياناً تذاكر لها اللغة الفرنسية وعلم الرياضيات. وعندما كانت صغيرة كانت تلعب معها دائماً وتتكلم معها كثيراً، ابنتي روضة هي كل حياة أمي، نحن عائلة مترابطة جداً نأكل ونشرب ونسافر ونقضي كل أوقاتنا معاً.

وقد نصحتني أمي بأن تدخل روضة المدرسة الألمانية التي درست فيها، فهي تهتم باللغات جداً، وهي خريجة مدرسة الفرنسيسكان.

اسألوا رجاء

هل تتفقين معي أن رجاء الجداوي قدمت كل تجاربها الإنسانية التي تعلمتها خلال حياتها من خلال برنامج «اسألوا رجاء» الذي قدمته على مدى أكثر من 20 عاماً مع الإعلامي عمرو أديب في أكثر من قناة؟

الإعلامي الكبير عمرو أديب يعتبر والدتي أماً ثانية له، فهو إنسان جدع وشهم ويومياً يبكي ويدعو لأمي من قلبه، أما بالنسبة لبرنامج «اسألوا

صور من أرشيف الفنانة الراحلة رجاء الجداوي



رجاء الجداوي ودلال عبد العزيز وميرفت أمين



رجاء الجداوي وزوجها حسن مختار وابنتهما أميرة وحفيدتهما روضة وميرفت أمين ودلال عبد العزيز يحتفلون في أحد المقاهي


رجاء الجداوي تحتضن ابنتها أميرة وحولهما الصديقات


رجاء وابنتها وحولهما الأصدقاء


رجاء الجداوي وزوجها حسن مختار وابنتهما أميرة وزوجها وروضة


رجاء الجداوي وزوجها حسن مختار وحفيدتهما روضة


أميرة وابنتها روضة



رجاء الجداوي وزوجها حسن مختار في حفل زفاف ابنتهما أميرة

رجاء تقرأ أحد الكتب

رجاء الجداوي وحفيدتها روضة

رجاء الجداوي وزوجها حسن مختار وابنتهما أميرة وحفيدتهما روضة

رجاء وحفيدتها روضة خلال فترة العزل بسبب كورونا

الصورة الأخيرة للفنانة رجاء الجداوي من مستشفى العزل

رجـاء» فأمي تعتبره جـزءاً من حياتها ومتحمسـة له جداً، وتعتبـره خلاصة تجاربهـا في الحياة، فهي حريصة جداً على أن تنقل تجاربها وكل ما تعلمته فـي حياتها لجمهورهـا الحبيب، وهي دائماً في منتهى السـعادة عندما تجد أنها أعطت الجمهـور الذي كان يتصل بها حلولاً لبعض مشاكله.

أول عارضة أزياء مصرية

كيـف كانـت طفولـة والدتـك التي ساهمت في تكوين شخصيتها؟

ولدت أمي فـي الإسـماعيلية، وكانت تعيش مع والدتها. وعندما تم انفصال جـدي وجدتي بسـبب أن أخـت جدتي الفنانة تحية كاريـوكا عملت راقصة، شـعرت الفنانة تحيـة كاريـوكا بأنها يجب أن تسـاعد شـقيقتها في تربية أبنائها، فانتقلت أمي وشقيقها فاروق للإقامـة مـع خالتهمـا فـي القاهـرة، فألحقـت خالـي فـاروق في مدرسـة «فيكتوريـا كولـدج»، وأمـي ألحقتها بمدرسـة «الفرنسيسـكان»، وكانـت هـذه المـدارس داخليـة، وكانت أمي تعود فـي الإجازة للإقامة مـع خالتها، وكان لهـا حصـان خـاص لممارسـة الخيـل ومربيتها الخاصـة بها إيطالية سويدية.

وماذا تعلمت رجاء الجداوي من خالتها تحية كاريوكا؟

تعلمت أمي مـن خالتها تحية كاريوكا الصـدق والاحتـرام والأمانـة، فعلـى لسـان رجاء الجداوي في أحد حواراتها قالـت: «قاطعتنـي خالتـي 6 سـنوات؛ لأنني دخلـت الفن بـدون أن أخبرها، وكانـت تخاف عليّ من الفن وشـقائه وتعبـه، ولكـن رجـاء ذهبـت لتحيـة في المستشـفى بعد إجرائهـا عملية جراحيـة وصالحتهـا وحضنتها وعادت العلاقات مرة ثانية.

كيـف اختارهـا المخرج هنـري بركات لفيلـم «دعاء الكـروان» أمـام فاتن حمامة؟

الصدفـة لعبـت دوراً كبيـراً فـي هذا اللقـاء، فقـد كانـت أمـي تحضر هي ووالدتهـا وأختهـا وزوج أختهـا فـي حديقة الأندلس حفل اختيار «سـمراء القاهـرة»، واختـاروا أمـي من ضمن الحاضريـن بـأن تكون هي «سـمراء القاهـرة ملكة القطـن المصري» في هذه اللحظة، وكان يحضر هذا الحفل المخـرج هنـري بركات وعـرض على أمـي أن تقـوم بـدور «خديجـة» في فيلم «دعـاء الكـروان»، وكان يحضر أيضـاً مصمـم أزيـاء عالمـي يُدعَـى بيير جلوباس فاختـار أمي لتكون أول عارضة أزياء مصرية.

مـاذا تعلمت رجاء الجـداوي من فاتن حمامة في فيلم «دعاء الكروان»؟

الالتـزام والانضباط واحتـرام الكبير، وتعتبـر أمـي دور «خديجـة» فـي «دعـاء الكـروان» من أكثـر علاماتها السينمائية.

اختـارت أن تعتمـد على نفسها

ما الذي يغضب والدتك؟

اللغـة الجديـدة فـي كلام الأزواج مع بعضهـم سـواء كلام الـزوج للزوجة أو كلام الزوجة للـزوج، فهي ترفض تمامـاً أن تقـول الزوجـة لزوجهـا أو العكـس «اسـكت إنـت يا شـيخ إنت بتقول إيه»، فهي ترفض هذا الكلام، وتعتبـره عدم احتـرام بين الزوجين، وعندمـا أعتـرض وأقول لهـا يا أمي أنـت جيل قديم تقول لـي: «الأدب لا يتبـدل، ولا يتغير بالزمـن أنتم من تدخلون هذا الأسـلوب وهذه الكلمات حتـى تكـون هـي اللغـة الموجـودة بيـن الزوجين، أنا أرفـض هذه اللغة تماماً».

كتبت على صفحتك على «فيسـبوك» إن المقولة الشـهيرة للفنانـة رجاء الجداوي هـي: «يحيـي العظام وهي رميم»، ومن هذه المقولة أخذتِ طاقة إيجابية وأملاً كبيراً في شفائها بالرغم من أن حالتها حرجة، كيف ذلك؟

أمـي دائمـاً تقـول: «لـن يؤخـر اللّه ولـن يقدم سـاعة في عمر الإنسـان، فعندما يأتي الأجل ويقرر اللّه فلا أحد يسـتطيع أن يعيش دقيقة واحدة بعد أجله»، فهي دائماً راضية بما كتبه اللّه لهـا. أتذكر أن خالتـي وكانت تبلغ من العمـر 86 عاماً وكانت في حالة حرجة جـداً فـي المستشـفى، وكنـا نتوقـع رحيلها فـي أي لحظة فنظرت لي أمي وقالت: «يحيي العظـام وهي رميم»، وبالفعـل تجاوزت خالتـي هذه الأزمة وتعافت وعاشت سنوات بعدها، وكانت في كامل صحتها وتخدم نفسـها في فيلتها الكبيرة.

ما أصعب أيام عاشـتها رجاء الجداوي في شبابها؟

أمي كانت صاحبة شـخصية مسؤولة، فهي كانت تدرس في مدرسة داخلية وعندمـا تخرجـت جاءتهـا منحـة في الخـارج وكانـت الثالثـة علـى القطر المصري. وكرمها عميد الأدب العربي الدكتـور طه حسـين، ولكـن التزامها العائلي منعها من السـفر؛ لأنها كانت حريصـة علـى أن تسـاعد والدتهـا وأخواتهـا فـي الدخل بالرغـم من أن والدهـا كان من الأغنيـاء. ولكنه كان منفصـلاً عـن والدتهـا، فعملـت في كـراج وكانـت تقـوم بصـرف مرتبات السـائقين، وفـي إحدى المـرات كان حذاؤها قد قطع فقررت أن تقوم بلف قدمهـا بشـاش أبيض لأنهـا لا تملك ثمن حذاء جديد، وكان ذلك لمدة ثلاثة أشـهر، لكنهـا اختـارت أن تعتمد على نفسها طوال حياتها وتصرف وتساعد والدتهـا، فكل هذا الخيـر الذي فعلته أمي فـي حياتها سـيكرمها اللّه ويمنّ عليها بالصحة مرة ثانية.

> عملت والدتي في كراج وكانت تقوم بصرف مرتبات السائقين. وفي إحدى المرات كان حذاؤها قد قطع فقررت أن تقوم بلف قدمها بشاش أبيض لأنها لا تملك ثمن حذاء جديد

عندمـا كرمهـا الرئيس عبـد الفتاح السيسـي بكلماته «أنت طول عمرك شيك» كيف كان رد فعلها؟

رد فعلها ظهر جزء منه على المسـرح عندما شـكرت الرئيس، فهي تكنّ له كل الحـب والاحتـرام والتقديـر، وقد قالت مثلما قالت على المسـرح: «هذا أعظم وسـام حصلت عليـه». وكانت سعيدة جداً بكلمات الرئيس، وشعرت بأنها قد وصلت رسـالتها من خلال ما قدمتـه مـن أعمال على مدار مشـوار حياتها كله، وإن شاء اللّه يتم شفاؤها وتستكمل مسيرتها ورسالتها.

سعيدة بدورها في «لعبة النسيان»

هـل كانـت راضية عـن دورهـا في مسلسلها الأخير «لعبة النسيان»؟

كانـت سـعيدة جداً بهـذا الـدور؛ لأنه يحمل رسالة وهدفاً بالرغم أن مساحة الدور ليسـت كبيرة، فأمي تهتم دائماً بما يقدمه الدور من رسالة وهدف في كل أعمالها.

وقد تحمسـت جـداً لهذا الـدور عندما قـرأت المشـهد الرئيسـي «ماسـتر سـين»، والذي تقول فيه: «الهدف من الحيـاة لمن يقـع في ظلـم وخيانة»، فشـعرت أن رسـالة العمـل والهـدف ستقال على لسانها.

تصور البعض أن الفنانة رجاء الجداوي قد ارتدت الحجاب بسبب بعض الصور التـي تـم التقاطها لها قبـل تصوير مسلسل «لعبة النسيان» والذي تظهر فيه بالحجاب، ما أكثر الانتقادات التي أغضبتها بالنسبة لهذا الموضوع؟

أمـي لا تغضـب مـن أي آراء، وهـي ليسـت ضد الحجاب بـل بالعكس فقد ردت على من هنأهـا بالحجاب «ادعوا لـي ربنـا يهديني وألبسـه ده أنا حتى فيـه شـكلي زي القمـر. أنـا أرتديـه لأنني أقوم بدور محجبة في مسلسل لعبة النسـيان». وقد سـعدت أمي جداً لارتدائي الحجاب منذ سنوات.

هناك صورة للفنانة رجاء الجداوي في مستشـفى العزل بالإسـماعيلية في أول مرضهـا، ويظهر في الصورة على السـرير كتاب اللّه القـرآن الكريم ما حكاية هذه الصورة؟

أبي الكابتن حسـن مختـار رحمه اللّه كان قارئـاً للقـرآن منـذ 27 عاماً قبل وفاته. وكانت أمي أيضاً قارئة للقرآن وتصطحـب كتـاب اللّه فـي كل مكان تذهـب إليه حتـى في أوقـات تصوير أعمالها، كانت تقـرأ القرآن في أوقات «البريك» (الاسـتراحة) أو بين مشـهد وآخـر؛ ليطمئـن قلبها. فكتـاب اللّه لا يفارقها دائماً، وأشـكر الطاقم الطبي الذي بـذل مجهـوداً كبيـراً معها على تعبهـم وإخلاصهم، فهـم يعاملونها بمثـل مـا يعاملـون جميـع المرضى، وقـد أخبرني بعـض الأطبـاء أن أمي كانت تقول ثلاث كلمات قبل أن توضع على جهـاز التنفس الصناعي «يارب.. الحمد للّه.. أميرة».

شروط الحجّ الصحّي في زمن «كورونا»



فيما لا يزال اللقاح المضاد لفيروس «كورونا» المستجد غائبًا، وكذا الأمر في شأن العلاج الناجع، تتخذ السلطات السعوديّة مجموعةً من القرارات والإجراءات الاحترازيّة الصحيّة الاستثنائيّة، ضمانًا لسلامة المواطنين والمقيمين في البلاد. وتشمل القرارات والإجراءات الصحيّة ضيوف الرحمن خلال حجّ العام الجاري (1441هـ)، الذي يقتصر على المواطنين السعوديين والمقيمين في المملكة. تبدأ الإجراءات قبل وصول الحجّاج، وتُطبَّق أثناء وجودهم في المشاعر المقدّسة، وعقب أدائهم فريضة الحجّ.

الرياض ـ محمود الديب

يوضح الاستشاري في الأمراض المعدية، والمدير الطبّي لمستشفى الدكتور سليمان الحبيب في الرياض، الدكتور مقبل الحديثي، لـ«سيدتي»، أنّ «الحجّ يقتصر على عدد محدود للغاية من الحجّاج من داخل السعودية حصرًا، وتحت إشراف مباشر من الجهات المتخصّصة، ووزارة الصحّة السعودية». ويعدّد الدكتور الحديثي تعليمات الوزارة لكلّ فرد قبل الحجّ، وفي أثنائه وبعده:

- الالتزام بالنظافة العامّة وغسل اليدين بالماء والصابون باستمرار (أو استعمال المطهّر الكحولي بانتظام) وعدم المصافحة (أو التلامس الجسدي مع أي شخص كان)، مع ترك مسافة آمنة لا تقل عن مترين مع الجميع.
- البعد عن التشارك في أدوات النظافة الشخصيّة.
- الالتزام بلبس الكمامة الطبيّة أو القماشيّة طوال الوقت، سواء في السكن أو أثناء تأدية المشاعر أو عند الوقوف في عرفة والطواف.
- بعد الفراغ من مناسك الحج، فالعودة، ينبغي على كلّ حاج عزل نفسه في المنزل لأسبوعين، وعدم الاختلاط بالآخرين حفاظًا على صحّته وصحّتهم. وفي هذا الإطار، يشدّد الدكتور مقبل على أهميّة الخطوة، والالتزام بعدم مصافحة أفراد الأسرة أو القيام بأي تلامس جسدي، بخاصّة مع فئة كبار السن، مثل: الوالدين، ومَن يعانون من الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: السكّري والقلب... وفي حال ظهرت على الحاج عوارض الإصابة بـ«كوفيد_19»، عليه مراجعة المركز الصحّي، بحسب توجيه وزارة الصحّة السعوديّة لإجراء الفحص الخاصّ بفيروس «كورونا» المستجدّ.

في شأن الفحوصات الخاصّة بفريضة الحجّ، تشترط وزارة الصحّة السعوديّة على كل راغب في الحج إجراء فحص «كوفيد 19» قبل السفر. وعدا ذلك، لا توصي بأيّة فحوصات خاصّة، وإنّما مراجعة الطبيب، إذا كان المرء يعاني من أمراض مزمنة، كالسكّري أو الضغط أو أيّة عوارض أخرى.

ويشدّد الدكتور مقبل، ومن أجل الحفاظ على سلامة الحجاج، على ضرورة التحرّي عن الأوقات المناسبة لأداء المناسك، واختيار الأوقات الأخفّ زحامًا، وارتداء الكمامة الجيّدة طوال الوقت خلال أداء المناسك، وترك مسافة كافية لا تقل عن مترين بين كل حاجّ وآخر في جميع الاتجاهات، بخاصّة إذا كان الشخص الآخر يُقبل عليه وجهًا لوجه. علمًا أنّه مع تجمّع الحجّاج في المشاعر المقدّسة، تتزايد احتمالات انتشار الأمراض، بخاصّة الأمراض المعدية، لذا كثيرًا ما يُعوّل على الثقافة الصحيّة للحاج للحفاظ على صحّته وصحّة الآخرين.

أمراض معدية

يشرح طبيب الأسرة إيهاب خطابي، بدوره، لقرّاء «سيدتي» أن «غالبيّة الأمراض المنتشرة في فترة الحج هي من الأمراض التي يمكن الوقاية منها أو التحكّم بها».

تحدث الأمراض المذكورة نتيجة الأسباب الآتية:

- ازدحام الحجّاج في المشاعر أو في أماكن أداء العبادة، مثل: الطواف والسعي ورمي الجمرات.
- الذهاب إلى الأماكن الخطرة في الجبال أو التعرّض لحوادث السير.
- عدم الحفاظ على النظافة الشخصيّة أو النظافة العامّة أو نظافة المأكل والمشرب.
- الإجهاد جرّاء فرط المشي أو السهر أو التعرّض لضربات الشمس.
- وجود أمراض مسبّقة لدى الحاج، وتفاقمها، وزيادة مضاعفاتها أثناء الحج.
- عدم الأخذ بالأسباب الوقائيّة أي الحصول على التطعيمات الموصى بها أو إهمال الالتزام بالتعليمات الصحيّة المناسبة.
- قدوم كبار السنّ، ما يعرضهم للأمراض والإصابات.
- الأنانيّة لدى بعض الحجاج، وعدم احترام حقوق غيرهم، ما يجعلهم يعرّضون الآخرين للخطر أو يُصابون بالأمراض المختلفة.

خطط استثنائيّة للحج

وضعت وزارة الصحّة السعوديّة ووزارة الحج والعمرة، عددًا من الإجراءات الاحترازيّة والوقائيّة، علاوةً على مجموعة من الضوابط التي يجب اتباعها لتنظيم حج آمن في العام الجاري (1441هـ)، مع ملازمة الوباء دول العالم. في مقدّمة الإجراءات الصحيّة المتخذة، فحص كلّ الحجاج لضمان سلامتهم، وذلك قبل بداية الحجّ مباشرةً، بالإضافة إلى فحص العاملين الذين سيشرفون على صحّة الحجّاج وأمنهم، من الممارسين الصحيين ورجال الأمن والعاملين في المشاعر. وستطبّق إجراءات التباعد الاجتماعي والاحترازات التي تضمن سلامة الحجاج والعاملين في خدمتهم، مع استنفار المنشآت الصحيّة المجهّزة والمنتشرة في المشاعر المقدسة للعمل على مدار الساعة، ووضع الخطط المستوفية المعايير الصحيّة في تفويج الحجّاج وتنقلهم، واعتماد المعايير العالميّة الصحيّة في التغذية. إلى ذلك، سيتوافر كلّ من البيئة الصحيّة، والحيّز المطلوب للتباعد الآمن لأماكن سكن الحجاج، وأماكن وجودهم في المشاعر المقدسة. وستتجهز طواقم طبية لمرافقة الحجاج في أداء مناسكهم، وسيّارات إسعاف ذات طواقم إسعافيّة كاملة، مع تخصيص مشفى بكامل أقسامه تحسّبًا لأي طارئ، ومركز صحّي في مشعر عرفات، واعتماد الحلول التقنية لدعم تطبيق الإجراءات الاحترازية، صحبة الكوادر البشريّة المؤهلة والمدربة من الجهات الحكومية المشاركة في الحج، وفي مقدّمتها وزارتا الداخليّة والصحّة.

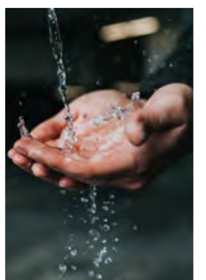
إشارة إلى أنّه لن تسمح السلطات السعودية بالحج في العام الجاري لمَن تزيد أعمارهم عن 65 سنة، وللمصابين بالأمراض المزمنة، كون الفئات المذكورة هي الأكثر تعرّضًا للإصابة بـ«كوفيد_19».


الدكتور مقبل الحديثي.


الدكتور إيهاب خطابي.

> وزارة الصحة تشترط على كل راغب في الحاج بإجراء فحص فيروس «كورونا» المستجد

نصائح عامّة للحجّاج


من النصائح التي يتوجب على الحجّاج الالتزام بها، خلال أدائهم المناسك:

- البقاء في الظلّ قدر الإمكان، للوقاية من ضربات الشمس.
- الحرص على الوجود في الأماكن ذات التهوية الجيّدة، بخاصّة في سكن الحجّاج.
- الحفاظ على مستوى السوائل في الجسم عن طريق الإكثار في شربها أي جرعات قليلة متقاربة. وفي هذا الإطار، يمكن شرب ما يعادل خمسة ميلليليترات من الماء كلّ خمس دقائق. إشارة إلى أنّه ستتوافر مياه الشرب ومياه زمزم بعبوات خاصّة ذات الاستخدام الواحد، وستزال البرادات أو تعطّل في الحرم المكّي والمشاعر المقدّسة. ومن الهامّ الابتعاد عن شرب المياه الغازية.
- تجنّب البقاء في المواقع المعرَّضة لتساقط الصخور.
- تجنَّب الزحام الشديد، والتدافع كيلا يعرِّض الحاج نفسه والآخرين للخطر.
- الترفّق بالضعفاء بعدم مزاحمتهم.
- تناول الغذاء الصحّي، الذي يشمل الحليب ومشتقاته، كونها تمدّ الجسم بالطاقة والمعادن، مثل: الكالسيوم، والخضروات والفواكه الطازجة المغسولة جيّدًا للحصول على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، وتجنّب الإصابة بالاضطرابات الهضميّة والإمساك. عمومًا، يجب البعد عن الإفراط في الغذاء، وعن الدسم منه أو ذلك المحتوي على كمّ عالٍ من الدهون أو غير المطهي، لتفادي إرهاق جهاز الهضم واستهلاك طاقة الجسم في الهضم، ما يعيق الحاج عن أداء الشعائر.
- في شأن حافلات الحج، ستحدّد حافلة لكلّ مجموعة ورقم مقعد مخصّص للفرد طوال رحلة الحج، مع تخصيص أبواب مختلفة للصعود والنزول، واستثناء الأشخاص الذين يعانون من صعوبة الحركة ويحتاجون إلى المساعدة.

وستتوافر مطهرات اليدين والأوراق الصحّية في مقصورة الركاب، على ألا يتجاوز عددهم داخل الحافلة وطوال مدة الرحلة عن 50 % من إجمالي الطاقة الاستيعابيّة للحافلة، والحفاظ على التباعد الجسدي داخل الحافلة من خلال ترك مقعد فارغ على الأقلّ بين كل راكب والآخر.

- في عرفة ومزدلفة، سيوزّع الحجاج على الخيام، بصورة لا يزيد فيها عددهم عن عشرة حجّاج لكل خمسين مترًا مربّعًا من مساحة الخيام.
- سيتزوّد الحجّاج بحصى معقّمة مسبّقًا، ومغلّفة في أكياس مغلقة من قبل الجهة المنظّمة، مع جدولة تفويج الحجاج لمنشأة الجمرات، بصورة لا يتجاوز فيها عدد الحجاج الذين يرمون الجمرات في الوقت نفسه المجموعة (خمسين حاجًا) لكل دور من أدوار منشأة الجمرات أو بما يضمن مسافة متر ونصف المتر إلى مترين على الأقل بين كل شخص والآخر، أثناء أداء شعيرة رمي الجمرات.
- يمنع لمس الكعبة المشرفة أو الحجر الأسود أو تقبيله، مع وضع حواجز ومشرفين لمنع القرب من هذه الحواجز.
- يمنع جلب الأطعمة للحرم المكي أو الأكل في الساحات الخارجيّة.
- يمنع التزاحم عند الحمّامات ومغاسل الوضوء، وذلك عن طريق وضع الملصقات الأرضية أو تعطيل استخدام عدد من الحمامات أو المغاسل، ما يضمن وجود المسافة الآمنة بين كل شخص وآخر.
- سترفع السجادات الخاصّة بالحرم المكي، لتستخدم السجادات الشخصية من قبل كل حاجّ.



ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر أحد الكتاب العرب

الشاي بطلاً للقصائد



الشاعر والكاتب الفلسطيني
سلطان القيسي

لم يتجرأ لون على تقمصه، ذلك الماء المُخاتِل، فلا هو أسمر ولا هو أحمر، كأنه دمعة من زحل، أو عطر غامض في مزهرية.
ناعم كظهر امرأة في الثلاثين، وقوي، يقطع سهول سريلانكا، ويعبر المحيط الهندي، كقرصان.
موسيقى، تخرج من الكأس. موسيقى، تتمدد في الرأس. الرشفة الأولى تكسر العصي التي وضعتها القهوة في عجلات المزاج، الرشفة الثانية تفرد السجاد في مخارج الحروف، ورقة النعناع تطفو على وجهه مثل رسالة كونية تسبح في الريح.
خفيف كبدلة رقص، وثقيل كضربة ساق الراقصة في قلب العاشق، كثيف كتصفيق الجمهور، وشفيف كنشوتهم.
متأود كرجل في الأربعين، ورزين كامرأة في الأربعين ذاتها.
ضع فيه قطعة زنجبيل، سيزأر، ضع فيه ثلاث نقاط من ماء الورد، سيغنج.
بأسرارك، سيصير غامقاً كصيف شبه الجزيرة الهندية، جرب أن تسمعه، سيصبح موالاً شرقياً بوّاحاً شفافاً.
رحلته أقل هولاً من هولوكوست القهوة، وأكثر إثارة من قصص ممثلات تائبات.
ضع فيه حبة هال، سيخرج العراق من فمك، ضع فيه ورقة مريمية، ستخرج أنت من فم الشام.
عينُك تشربه، لو غامت رؤيتها، حتى عينك تشربه لتشتد أوتار البصيرة.
الشاي، اسمه يصلح لمطالع القصائد، وبدايات العزف، مع ذلك لا تقع القصائد فيه كما تقع في القهوة، قد يكون لونها البني سبباً في دخولها حيز تقشير الغموض الذي يشكل قوام الشعر العكسي في بناء الغموض، إلا أن وقوف الشاي في منطقة محايدة يمنحه أيضاً بطولة من نوع خاص، فهو اللون وغياب اللون، وهو الرائحة وضياعها في ما حولها من روائح، وهو الشعور في التحلل من الشعور، وهو المذاق في ترقق الذائقة، قد يكون للقهوة صوت رخيم في مشوارها من الدلة إلى الفنجان، لكن صوت الشاي الجهوري في المشوار من الإبريق للشاي المزدان بالميدالية، إلى الكأس التي تجلس على الطاولة كمزهرية، ومن ناحية أخرى تبدو القهوة بخيلة ومتكبرة، تقعد في فنجان صغير، ما إن يهجم عليه شغفك حتى تنتهي بالوحل في القاع، عالقاً بين خيار الفنجان الثاني، وورطة التدخين على الجفاف، أما الشاي فكريم في حضوره، كأس كاملة ببخارها ونداها تصوغ مزاجاً خفيفاً كلون قرميد في الريف.
إلا أن هتافنا للشاي لا يفسد ودنا للقهوة، فهذا الهتاف يأتي في السياق الفني، وسياق الإنصاف لهذا المخلوق العجيب، الذي يحمر كلما سافرنا شرقاً، من المشرق العربي والشرق الأوسط إلى بلاده في المحيط الهندي، ويخضر كلما اتجهنا غرباً، بل ويتغير اسمه، ليصبح في المغرب العربي «أتاي»، وينزل منساباً من أباريق الخزف الجميلة هناك كأنه غيّر بدلته الأنيقة دون أن يبدل صفاته.
وللشاي أيضاً صورة عائلية، تحديداً في وقت العصر بعد الغداء في بلادنا، على طاولة بسيطة وأليفة وطيبة.



أضرارها بالجملة

التقنين في المأكولات السكّرية لصحّة سليمة

يجـذب المـذاق الحلو غالبيّة الأفراد، فالحلويات تُساهم في تعديـل المزاج لوقتٍ قصيـرٍ، بيد أنّ أضرارها بالجملـة، ومنها الأمراض المزمنة، وهو ما يدفع باختصاصيي التغذية إلى الدعوة إلى التقنين في استهلاك السكّر لصحّة سليمة.

بيروت ـ ماغي شمّا

لا يقتصر حضور السكّر في الأغذية على الحلويات أو الأشربة حلوة المذاق، بل هو مكوّن في مجموعة هائلة من الأطعمة (غير السكّرية)؛ فخلال تحضير هذه الأطعمة أو معالجتها، قد يُضاف السكّر إليها لتعزيز النكهة والملمس ومدّة الصلاحيّة... وعادةً ما يكون السكّر المُضاف عبارة عن خليط من السكّريات البسيطة، مثل: السكّروز أو الجلوكوز أو الفركتوز (سكّر الفاكهة). ويمكن أن يكون من أنواع أخرى أقل شيوعًا، مثل: الجالاكتوز واللاكتوز (سكر الحليب) والمالتوز. علمًا أنّ السكّروز هو أكثر أنواع السكّر شيوعًا، وغالبًا ما يُسمّى بـ«سكر المائدة»، وهو مكوّن رئيس في معظم وصفات الحلويات، مثل: البوظة والكعك والكنافة والبسكويت والشوكولاتة.

إلى ذلك، يُضاف كمّ كبير من السكّر إلى المشروبات الغازيّة والعصائر والشاي والقهوة، كما إلى بعض الصلصات (الكاتشب وصلصة الصويا...). وبالتالي، يولّد تناول الأغذية التي تحتوي على كمّ من السكّر المُضاف، والحلويات، بشكل يومي، وبوفر، مشكلات صحيّة، على رأسها البدانة. لذا، تدعو «منظّمة الصحّة العالميّة» إلى التقنين في استهلاك السكّر عمومًا، فلا تنصح بأكثر من 6 ملاعق صغيرة منه للنساء و9 ملاعق صغيرة منه للرجال، لو أنّ التوصيات الجديدة المُتعلّقة تخفض الكمّ المذكور إلى 5 ملاعق صغيرة، يوميًّا، للبالغين عمومًا. وتنصح اختصاصيّة التغذية ميس الحلواني، بدورها، القرّاء، واستنادًا إلى مجموعة من الدراسات عن أضرار السكّر الأبيض، إلى تجنب استخدامه قدر الإمكان، واستبدال صنوف صحيّة به لتحقيق نمط حياة صحّي، مشدّدة على أهميّة قراءة الملصقات على عبوات الغذاء، والبعد عن شراء تلك التي تحتوي على كمّ وافر من السكّر المضاف.

أضرار متصلة بالسكّر

السكّر هو مصدر للكربوهيدرات والطاقة؛ يوفّر 4 سعرات حراريّة في كلّ غرام منه (أو 16 سعرة حراريّة في ملعقة شاي منه). ولا يتجاوز مذاق السكّر اللذيذ سلبيّاته، فقد أثبت العديد من الدراسات العلميّة أن تناول السكّريات أو السكّر الأبيض بخاصّة، وبكمّ يتجاوز التوصيات، قد يؤدي إلى مجموعة من الأضرار. في الآتي، لمحة عن الأضرار المتصلة بالسكّر.

زيادة الوزن: يتصف الفرد بالبدين، من الناحية الطبيّة، عندما يكون مؤشّر كتلة جسمه يُساوي 30 فأكثر. ومعلوم أنّ البدانة تؤثّر في نمط الحياة، وهي حالة عامّة في أنحاء العالم، ويُعتقد أن السكّر المضاف، بخاصّة إلى المشروبات هو أحد الأسباب الرئيسة المسؤولة عن ذلك. ففي عبوة (330 ميلليليترًا) من المشروب الغازي، هناك نحو 10 ملاعق صغيرة من السكّر المضاف، وهو ما يساوي 160 سعرة حراريّة، أي ضعف الحد الأقصى الموصى به من السكّر للبالغين الأصحاء في اليوم. لذا، فإنّ الإكثار من تناول السكّريات عامل قوي للتسبّب بالسمنة، التي قد تؤدي إلى الإصابة أيضًا بالأمراض غير المعدية، أهمّها النوع الثاني من السكّري.

النوع الثاني من السكّري: النظام الغذائي ونمط الحياة الخامل مسؤولان عن التسبّب بالنوع الثاني من السكّري، فقد أثبتت الدراسات أن السكّر الأبيض المُضاف إلى الطعام، بخاصّة إلى المشروبات، يرفع مستويات السكّر بالدم. لذا، فإنّ السكّر مكوّنًا أساسيًا في النظام الغذائي قد يعرّض الفرد إلى مخاطر عالية من الإصابة بالنوع الثاني من السكّري. وتظهر دراسة أخرى أنّ استهلاك 150 سعرة حرارية إضافيّة من السكّر في اليوم، يرفع نسبة الإصابة بالسكّري بنسبة 1 ٪. وبالطبع، هناك حاجة إلى المزيد من البحوث عن تأثير السكّر في التسبب بالسكّري، لو أنّه ثبت علميًّا أنّ السمنة الناتجة عن نمط الحياة غير الصحّي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بحدوث مرض السكّري. وفي هذا الإطار، تنصح الاختصاصيّة الحلواني بالتقليل من استخدام السكّر الأبيض، ومن استهلاك الحلويات والمشروبات الحلوة للحدّ من خطر الإصابة بالسكّري، والأخير قد يؤدي بدوره إلى أمراض القلب المزمنة.

أمراض القلب المزمنة: يتسبّب استهلاك السكّر بشكل يتجاوز الحدّ المسموح به، بزيادة في وزن الجسم، فالسمنة، التي بدورها تكون عاملًا متسبّبًا بأمراض القلب والأوعية الدمويّة. ففي دراسة أُجريت على أكثر من 30 ألف فرد، تبيّن أن أولئك الذين استهلكوا نسبة 17 إلى 21 ٪ من مجموع السعرات الحراريّة من السكّر المضاف، واجهوا خطر الوفاة جرّاء أمراض القلب بنسبة 38 ٪ أكثر، مُقارنةً بأولئك الذين استهلكوا نسبة 8 ٪ من مجموع السعرات الحراريّة من السكّر المضاف.

السرطان: الإفراط في تناول السكّر المضاف مسؤول عن رفع خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. فالأنظمة الغذائيّة الغنيّة بالسكّر قد تزيد من الالتهابات في جسم الإنسان، وقد تتسبّب بمقاومة الإنسولين، وكلاهما يزيد خطر الإصابة بالسرطان.

تسوّس الأسنان: ترفع الأطعمة الغنيّة بالسكّر فرصة تسوّس الأسنان، فالسكّر يجذب البكتيريا الضارّة التي تضرّ بمينا الأسنان، كما تتسبب بتجويف في السنّ المُصابة.



بدائل صحيّة

نصيحة اختصاصيّة التغذية ميس الحلواني لقرّاء «سيدتي»، هي التقليل في تناول السكّريات وليس شطبها نهائيًّا من الغذاء اليومي، مُعدّدة بالمقابل البدائل الصحّية للسكّر، ومنها:

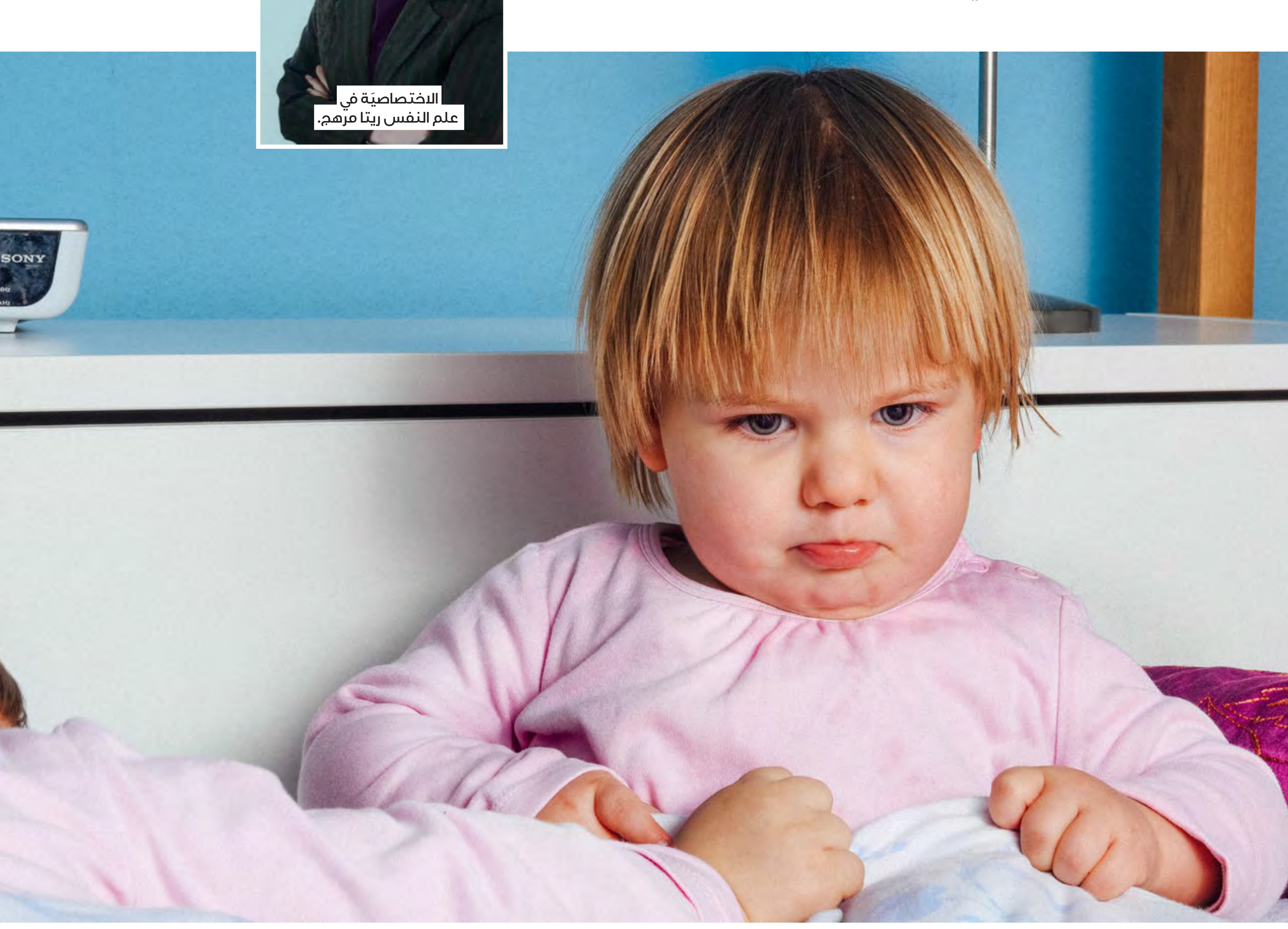
- **الفاكهة،** بخاصّة فاكهة الصيف (البطيخ والتوت والمشمش)، فهي تعجّ بالفيتامينات ومضادات الأكسدة.
- **شراب القرفة حلو الطعم،** وهو ينظّم مستويات السكّر بالدم أيضًا.
- **الزبادي المجمّد،** بطعم الفاكهة المفضّلة.
- **مكعب من الشوكولاتة الداكنة (90 % من الكاكاو)،** فهو قليل في السكّر المضاف، كما يحسّن المزاج.
- **الحليب** مضافًا إليه بذور الشيا وملعقة صغيرة من العسل الطبيعي.
- **ثلاث حبّات صغيرة من التمر،** وهي ذات قيمة غذائيّة عالية.
- **المُكسّرات النيئة مع التوت المجفّف،** وهي تحقّق الامتلاء.
- **الماء الغازي،** مضافًا الليمون الحامض (أو الفراولة إليه)، وهو بديل رائع للمشروب الغازي.
- **عشبة الستيفيا ذات الطعم الحلو،** وهي بديل صحّي عن السكّر، ويمكن استخدامها في تحضير الحلويات أو إضافتها إلى القهوة والشاي بحسب الرغبة.

طفلي عنيد!

يُعرف العناد بأنّه السلبيّة، التي يبديها الطفل تجاه الأوامر والنواهي والإرشادات الموجّهة إليه من قبل الكبار، والإصرار على الفعل الذي يُخالف أوامر من حوله. لكن، لماذا يبدي الطفل العناد؟ وما هي الإرشادات الواجب على الأهل اتباعها للتصرّف في مواجهة الحالة؟

بيروت ـ ماغي شمّا

الاختصاصيّة في علم النفس ريتا مرهج.





يظهر العناد إجمالًا في السنة الأولى من عمر الطفل، وذلك عندما يكتشف هويّته الذاتيّة المستقلّة عن الآخرين، بخاصّة أمّه، وهذا ما يُسمّى بالـ«أنا» ego، فالعناد ما هو إلّا طريقة يستخدمها الطفل الصغير لتوكيد ذاته، لو أنّه لا يمتلك بعد القدرة الكلاميّة للتعبير عن نفسه وعن رغباته واحتياجاته. وفي هذا الإطار، تستشهد الاختصاصيّة في علم النفس ريتا مرهج بالحالة الآتية: فيما يلعب الطفل بالمكعّبات، مسرورًا، تأتي أمّه لتطلب إليه أن يترك لعبته لأنّ موعد النوم قد حان، فيصرخ الطفل ويبكي لأنّه لا يريد ترك المُكعّبات أو يرغب في النوم. وفي هذا السياق، يستخدم الصغير الصراخ والبكاء سلاحًا لأنّه لا يمتلك القدرة على التعبير عن رغبته باللعب لوقت أطول، كما لا يمتلك بعد القدرة الذهنيّة على استيعاب مفهوم الزمن (وقت اللعب ووقت النوم) أو القدرة على التفاوض مع أمّه لمنحه المزيد من الوقت. فالطفل في هذه المرحلة العمريّة المبكّرة لا يفهم معنى تأجيل الرغبات؛ المرحلة العمريّة التي تتصف بالأنوية egocentrism أي أن الطفل غير قادر على استيعاب العالم من خلال منظور الآخرين، وهو يظنّ أن على الجميع تفهّم العالم كما يفهمه. وتشير الاختصاصيّة مرهج إلى أنها لا تسمّي التصرّف في المثال سالف الذكر بالعناد، وهي تدعو الأهل ألّا يستخدموا كلمة «عناد» للتعبير عن التصرّف المذكور، لأنّ عكس ذلك في وصف تصرّفات الطفل يُمثّل تصنيفًا له، وهذا النوع من التصرّف لدى الوالدين يولّد مشكلات سلوكيّة لدى الطفل لاحقًا.

حالة مرضية أم سلوكية؟

بناءً على ما ورد أعلاه، فإنّ الاختصاصيّة مرهج تجزم أنّ العناد ليس حالة مرضيّة بل هو محطّة نمائية هامّة في تكوين الذات، فالعناد أكثر عمقًا من مجرّد سلوك يأتي كردّ فعل على المحيط. العناد أو ما يُفضّل تسميته بـ«تَوكيد الذات» هو ترجمة سلوكيّة لما يجري على مستويات عميقة جدًا في عمليّة بناء الهويّة الذاتيّة، وتكوين الطفل شخصيّته المستقلّة. ومعلوم أنّ كلّ طفل، يلد بطبع معيّن يكون قد ورثه من والديه، فهناك الطفل ذو الطبع الذي يتصف بـ«السهل» المنسجم، وبالطبع يبدو التعامل معه سهلًا نوعًا ما، أي يتيسّر على الأم إقناعه بتغيير سلوكه، بالانسجام مع رغباتها. وهناك الطفل ذو الطبع الذي يتصف بـ«الصعب»، وهو الذي غالبًا ما يطلق عليه الأهل وصف العنيد، قائلين أنّه «لا يسمع كلامهما»، و«لا يلبّي الأوامر»... لكنّ الحقيقة ليست في ما إذا كان الطفل سهلًا أو صعب الطباع بل في أنّ هناك حاجة أساسيّة وجوهريّة في نموّ الإنسان تتمثّل في الحاجة إلى الانفصال الجسدي والعاطفي عن الآخر (والآخر هنا هو الأمّ)، الحاجة الى الاستقلالية الذاتيّة، ويجب على المحيط تلبية هذه الحاجة لدى الطفل كي يتمكن من الانطلاق في الحياة بدون خوف، ويستكشف العالم من حوله، ويأخذ المبادرات بدون الشعور بالخجل أو بالذنب. لذا، ترى الاختصاصيّة مرهج في ما يسمّيه الأهل سلوكًا عنيدًا لدى طفلهم الصغير محاولات للاستقلاليّة والتعبير عن النفس بما هو متاح له، فلا يجب على الأهل أبدًا قمع هذه المحاولات بصرامة أو باستخدام العقاب، بل عليهم التأقلم معها، ومساعدة الطفل في التعبير عن ذاته بطرق بنّاءة غير البكاء والصراخ.

تأثير الحالة على الطفل والمحيط

في حال تفاقمت هذه الحالة عند الطفل، ما تأثيرها على حياته، وعلى محيطه؟

تجيب الاختصاصيّة مرهج عن السؤال، قائلةً: «استخدام فعل «تفاقمت» للحالة يعني أنّنا نتحدّث عن عوارض مرضيّة، وهذا أمر مرفوض كليًّا، فالعناد ليس حالة مرضيّة كما أسلفنا، وما نسمّيه بـ«التفاقم» ما هو إلّا تعبير عن نظرة الراشدين إلى مثل هذا التصرّف، واعتراف بفشلهم في التعامل مع هذا التصرّف، فيلجأون إلى استخدام تعابير، مثل: «فقدت السيطرة على طفلي (طفلتي) جرّاء فرط عناده(ها)». وهنا، تكمن المشكلة الديناميّة بين الطفل وأمّه أو محيطه بشكل عام». وتضيف الاختصاصيّة مرهج: «عندما تنظر الأمّ إلى ولدها من خلال هذا الإطار السلطوي، حينئذ «تتفاقم» تصرّفات الطفل «العناديّة»، وتصبح فعلًا خارج سيطرة الأمّ، وقد تستلزم تدخّل الاختصاصي النفسي أو التربوي لمساعدة الأمّ أو كلا الوالدين، لكنّ هذه المساعدة لا تهدف إلى إعادة السيطرة على الطفل بل إلى تفهّم احتياجات الطفل النمائيّة الطبيعيّة للاستقلاليّة وبناء شخصيّته الذاتية ضمن أطر تربويّة وتأديبيّة سليمة». وعن تأثير قمع «عناد» الطفل على حياته؛ فإذا كان المحيط يُحبط كل محاولات الطفل (الطفلة) التلقائيّة للتعبير عن رغباته واحتياجاته، كما تفرض الأمّ عليه رغباتها واحتياجاتها، انطلاقًا من مبدأ: «أريد طفلًا يلبّي كل أوامري واحتياجاتي»، تبرز المشكلات النفسيّة عند الطفل. تشمل هذه المشكلات: خوف الطفل من عدم إرضاء والدته، والكبت المستمرّ لرغباته، والسعي إلى أن يكون «الطفل المثالي» في عينيّ والدته...



المرحلة العمريّة

يظهر ما يسمّيه الأهل بـ«العناد» في عمر مبكّر، أي ما بين السنة الأولى من حياة الطفل والثمانية عشر شهرًا منها، إذ يبدأ الطفل الصغير في تمييز ذاته عن الآخرين (في العمر المذكور، يكتشف الطفل صورته في المرآة). وقد أطلق الاختصاصيّون النفسيّون والتربويّون تعبير «المرحلة السلبية» negative stage على الفترة العمريّة الممتدّة بين السنتين والثلاث سنوات، والتي تبرز فيها نزعة الطفل لمناقضة ورفض أي شيء في المحيط. مثلًا: «لا أريد أن أشرب الحليب»، و«لا أريد المسك بيدك (أي أمّه) لاجتياز الشارع»، و«لا أريد مُشاركة ألعابي مع الآخرين»، و«لا أريد أن أستحمّ»، و«لا أريد أن أنام»... كما يرى الخبراء في علم نفس الأطفال والمراهقين أنّ هذه النزعة السلبيّة تفقد حدّتها، مع دخول الطفل المدرسة، وتأقلمه مع سلطة المعلّم (المعلّمة)، ومع مراقبته وتقليده للأولاد الآخرين، بيد أنّها تعود وتحتدّ مُجدّدًا مع اقتراب فترة المراهقة التي تمتاز بالتحدّي والتساؤل والنقد للقيم الموروثة والمعايير الموضوعة من قبل العائلة والمجتمع عمومًا.



نصائح للأهل للتعاطي مع الطفل «العنيد»

تدعو الاختصاصيّة في علم النفس ريتا مرهج الأهل إلى الاطّلاع على نظريّات نموّ الأطفال، وتثقيف ذواتهم في هذا المجال، من أجل تفهّم احتياجات الطفل الصغير للاستقلاليّة وتوكيد الذات. وتلفت إلى أنّ الأهل يجب أن يدركوا أن تربية الأطفال تستلزم الكثير من «التضحيات» على حساب راحتهم الشخصيّة ورغباتهم وأحلامهم، وعليهم تقبّل هذه «التضحيات» والتأقلم معها. ومنذ اللحظات الأولى التي يُبدي فيها الطفل الصغير حاجته لتمييز نفسه والتعبير عن رغباته، تفيد النصائح الآتية الخاصّة بالوالدين:

| على الوالدين أن يُبديا استعدادهما لتفهّم حاجة الطفل إلى تمييز ذاته، بعيدًا من التوبيخ والصراخ بل التحدّث إليه بصوت هادئ، ومنحه المهل، وخلق الحوافز المناسبة له، والبدائل الملائمة لتلبية طلبات الأمّ (أو الأب)، مع توفير المكافأة الفوريّة في حال التزم الطفل بهذه المهل، ولبّى هذه الطلبات.

| على الوالدين أن يبتكرا «سيناريوهات» خلال اللعب معه بالدمى، فتكون إحدى الشخصيّات «عنيدة» والأخرى غير عنيدة، مع تبيان نتائج كلّ من سلوكي الشخصيّتين على مجرى الأمور، وتبادل الأدوار مع الطفل بحيث يتسنّى له لعب كلا الدورين.

| على الوالدين أن يقرآ القصص للطفل التي تدور أحداثها حول مواضيع سلوكيّة، مثل: العناد، وتأثيرها على شخصيّات القصّة.

| على الوالدين البعد عن استخدام وصف «عنيد» للطفل أو لتوبيخه أو للتحدّث عنه أمام الآخرين، فهو قد يتأثّر بهذا الوصف، ومع مرور الزمن قد يقرن ذاته بهذا التعبير، ليصبح «العناد» جزءًا أساسيًّا من صورته الذاتيّة. وقد يدفعه ذلك الى التصرّف بعناد حيال أي أمر، وذلك بشكل لاشعوري.

| على الوالدين تجاهل العناد، ولكن بالتوازي مع ذلك الالتفات إلى كلّ تصرّف نقيض للعناد يقوم به الطفل، ومكافأته عن طريق الكلام اللطيف. مثلًا: تقول الأمّ لطفلها أنّها «فرحة للغاية منه لأنّه رتّب كلّ ألعابه في الغرفة، بدون أن تطلب إليه ذلك. هذا يفرحني كثيرًا، ويجعلني فخورة بك!».

| على الوالدين تأمين الفُرَص اللازمة كي يُبدي الطفل الصغير تعاونه بدلًا من العناد، علمًا أنّ الأسلوب التربوي الذي يستند إليه معظم الأهل مبنيّ على «اللّاءات». مثلًا: تقول الأمّ (الأب) لطفلها: «لا تأكل بيديك!» و«لا توسخ ثيابك!» و«لا تلمس هذه المزهريّة!» و«لا تلعب بمفاتيح السيّارة!» و«لا تُبعثر ألعابك في الغرفة!»... أي الأسلوب الذي يحثّ الطفل الصغير على المُشاكسة.

ملح الأرض!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

الوضع ليس سيئاً كما نتصوره
سيبدو أفضل حالاً في الصباح...
فهناك دائماً مساحة صغيرة من الجمال في حجمها
كبيرة في مفعولها،
تمنحنا الشعور اللذيذ بجمال هذا الكون...
على الرغم من المساحة الكبيرة التي يتربع عليها القبح
يجب أن نتعامل مع هذا الوضع ونحن نرفع شعار
ليس الوضع سيئاً كما نتصور، سيبدو أفضل حالاً في الصباح
في ظل الكرنفال الصاخب الذي يملأ حياتنا
والذي يقوم بدور البطولة فيه أشخاص أدمنوا الاستعراض
هناك قلة قليلة تسلحوا بفضيلة الصمت
وانزووا بعيداً عن هذا الصخب
لأنهم أدركوا الحقيقة المطلقة
سواء كانوا سياسيين أو اقتصاديين أو أدباء ومثقفين
بينما الذين يعرفون نصف الحقيقة مازالوا يصرخون
والذين يجهلون نصفها الآخر يدّعون المعرفة ويصرخون أيضاً
نتساءل دائماً لماذا تمتلئ حياتنا بالاستعراضيين
ممن يستخدمون نصف عقولهم،
وعندما يعرفون الحقيقة وتكتمل عقولهم ينزوون بعيداً
هل يعود الأمر إلى أن الحقيقة صامتة في الغالب
بينما الأكاذيب تتكلم بأكثر من لسان...
ما أحوجنا في حفلة الصخب التي نعيشها إلى أولئك المنزوين
المملوئين بالحكمة والعقل والتجربة
لا نريد أن يتغلغل الإحباط إلى نفوسهم
فهم ملح الأرض
وملح الحياة...
فالوضع ليس سيئاً كما نتصوره
سيبدو أفضل حالاً في الصباح!

شعلانيات:

- كلما أعطيت بلا مقابل، رُزقت بلا توقع
- اعمل الخير بصوت هادئ
- ابدأ يومك باعتقاد
أن شيئاً رائعاً سيحدث
فإن مرَّ اليوم ولم يحدث شيء،
فإنك قمت بعبادة عظيمة وهي حسن الظن بربك
- الصديق المزيف كالعملة المزيفة لا تكتشف إلا عند التعامل
- عندما تعيش لتسعد الآخرين
سيبعث اللّه لك من يعيش ليُسعدك.



روح السعودية 10 وجهات سياحيّة في انتظارك



تزامنًا مع رفع الحظر، الذي كان مفروضًا للوقاية من جائحة «كورونا»، أعلنت «الهيئة السعوديّة للسياحة» إطلاق موسم صيف السعودية «تنفس روح السعودية»، الذي تتعدّد فيه الخيارات لتلائم كلّ الأذواق والمتطلبات والفئات العمريّة. يمتدّ «الموسم» حتّى 30 سبتمبر (أيلول)، ويدعم السياحة الداخلية، كي يستمتع السعوديون والمقيمون باكتشاف طبيعة البلاد الجذّابة، وتنوّعها المناخي، والعمق التاريخي، والثقافة السعودية الأصيلة، في عشر وجهات سياحيّة تقدّم تنوّعًا هائلًا في الأنشطة والفعاليّات.

الرياض - إبراهيم الخطيب

الطائف

تغوص الرحلة إلى مدينة الطائف في أسرار الطبيعة؛ تنطلق من مرتفعات الهدا والشفا، مرورًا بوديان الطائف العميقة، وصولًا إلى حقول ومزارع ورود الطائف الشهيرة. وثمّة رحلة موازية إلى عمق الحضارة العربيّة، وذلك في «سوق عكاظ الثقافي» و«مهرجان ولي العهد للإبل»، من دون الإغفال عن الأسواق الشعبيّة التاريخيّة.



عسير

تتكوّن عسير من جبال وسهول ووديان؛ جبل السودة في عسير هو الأكثر ارتفاعًا (3 آلاف متر فوق سطح البحر)، والضباب يكسو جبال العرعر طوال العام، الجبال التي تمتاز بأجوائها الباردة صيفًا والمثلجة شتاءً. وفي هذا الإطار، تحرص العائلات السعوديّة من أهالي المنطقة ومناطق مختلفة إلى المتعة في المتنزّهات الطبيعيّة في أعالي السودة وجبل نهران ومُتنزّه السقا ومجموعة من المواقع السياحيّة ذات الطبيعة الخلّابة التي تزيدها غابات العرعر جاذبيّةً، بالإضافة إلى المدرّجات الزراعيّة التي تستقطب المصطافين لما ترسمه أمام العيون من لوحات جمالية تجمع بين البساط الأخضر وتدفق شلالات السيول منها.





أبها

تُعرف قمم جبال مدينة أبها الشامخة بتراثها وثقافتها وفنونها، وتقع عند النهاية الجنوبيّة لساحل البحر الأحمر، وهي عاصمة عسير الفنيّة ثقافيًا وتراثيًا وطبيعيًا، كما أنها نقطة انطلاق رائعة للمغامرات الجبليّة، ولزيارة منطقة سد أبها، والجبل الأخضر الذي يتوسّط مدينة أبها. والأخير هو واحد من معالم المدينة، ويُضيئها باللون الأخضر، تزنّره المقاهي والمطاعم والمناطق المطلّة. ويمكن زيارته عن طريق عربات التلفريك المعلقة، في تجربة رائعة!

وتعتبر قرية الحبلة المعلّقة من عجائب المكان، فهي تحتوي على سلسلة منازل من الحجر الرملي تقع على حافة منحدر طبيعي. يعمل التلفريك بين شهري مايو (أيار) وأكتوبر(تشرين الأوّل).

قرية المفتاحة بدورها، هي موطن الفنون في أبها، وعبارة عن حيّ صغير يحضن أعمال الحرفيين والفنّانين، أعمالهم ذات الألوان الزاهية غالبًا، أمّا الجدران، فهي مليئة بالفنون الجداريّة والتشكيلات الهندسيّة والفنيّة التي تعبّر عن تراث وألوان المنطقة. وتحكي المتاحف الصغيرة عن قصّة تراث أبها الفنّي والمميّز.



الباحة

تمتاز الباحة بحضن غابات كثيفة (قرابة أربعين غابة) وقرى تاريخيّة وقمم متصلة من الجبال العالية، بالإضافة إلى أكثر من ألف حصن منيع. وهي تعدّ إحدى وجهات السياحة الأهمّ في السعودية لطبيعتها الخلّابة والمناطق الأثريّة التاريخيّة. علمًا أنّ غابة رغدان الخضراء تقرب منها، وتأوي عددًا كبيرًا من الحيوانات البريّة، كالقردة. وتقع فيها قرية ذي عين التي بنيت في القرن العاشر الهجري.



روح السعودية

تبوك

تقع مدينة تبوك في أقصى الشمال، وتضمّ أودية خصبة ومناطق رمليّة وعجائب التشكيلات الصخريّة. يمنح موقع تبوك الإستراتيجي إطلالة فريدة على البحر الأحمر، وهي تضمّ جبلًا ثلجيًا يُشارك في جعل صور تبوك متألّقة!

هناك، يستمتع الزائرون بالرحلات البريّة مع أسرهم ما بين مركز شرما ومدينة تبوك وهضبة حسمى التي تبعد عن تبوك نحو 80 كيلومترًا، باتجاه محافظة حقل ذات الرمال. كما تمتاز تبوك بتنوّع أحيائي كان أسهم في جعلها نقطة جذّابة لهواة الصيد والغوص. ولا يقف جمال المكان في تبوك عند هذا الحد فحسب، بل يتعدّاه ليصل إلى الصحارى التي ترتسم كلوحة من الألوان والتشكيلات الطبيعية الأخاذة في شمال غرب المنطقة، وكذلك الجبال الشامخة في منطقة الديسة، ومعالم أثريّة تعود إلى حضارات إنسانيّة قديمة.

جدة

تحضن المدينة العديد من المواقع التراثيّة والتاريخيّة، وتمتاز بشاطئها الخلّاب وفعاليّاتها وأنشطتها المتعدّدة. وتنبض أسواق جدة بالحياة. منطقة البلد التي تضمّ مدينة جدة التاريخيّة، والمصنّفة على لائحة مواقع التراث العالمي الإنساني من منظمة اليونيسكو، ذات طابع معماري خاص، قوامه: الأحجار والرواشين الخشب التي تطل على الأزقة الضيقة والأنيقة. هناك، تجاور الأسواق الشعبيّة مثل: سوق البدو وقابل والعلوي والبلد والخاسكية وباب شريف، البيوت التاريخيّة الشهيرة، مثل: بيت باعشن وبيت نصيف وهو القصر الذي سكنه الملك عبد العزيز آل سعود في سنة 1925، وأصبح اليوم أحد أهم المتاحف التي تحكي قصص جدة التاريخيّة.

يضمّ كورنيش جدة، من جانبه، أجمل المواقع الخاصّة بالتنزّه والسباحة والألعاب البحريّة، بالإضافة إلى مجسّمات فنيّة صمّمها كبار الفنّانين في منتصف سبعينيّات القرن الماضي. ويحضن الواجهة البحرية ونافورة الملك فهد الأعلى بالعالم. النافورة التي تضخّ مياه البحر الأحمر على ارتفاع 300 متر، تطلّ بإضاءتها الرائعة على كامل المدينة في المساء.



مدينة الملك عبد الله الاقتصاديّة

تبعد مدينة الملك عبد الله الاقتصاديّة مئة كيلومتر شمالي مدينة جدة، وهي توفّر أنماط الحياة العصريّة وتحضن الأعمال التجاريّة والصناعيّة على نطاق واسع لربط أهم الأسواق العالمية والإقليمية بالمنطقة عن طريق مينائها المتطور. وهناك، يجذب الشاطئ الخلّاب، فمدينة الملك عبد الله الاقتصاديّة وجهة مثاليّة لعشّاق المغامرة والرياضات، إذ توفّر التنزّه في جولات قصيرة أو الصيد أو الغوص أو الرياضات البحرية التي ينظّمها «نادي المارينا».

شاطئ «يام» نقطة جذب في قلب حيّ البيلسان بمدينة الملك عبد الله الاقتصادية، إذ هو يطلّ على البحر الأحمر، ويعدّ وجهة مثاليّة لممارسي الرياضات البحرية المنوّعة، وكذلك للعائلات الباحثة عن الاسترخاء تحت أكواخ القش. وللأطفال حصّتهم في المكان.



الرياض

العاصمة الرياض مدينة حديثة متطوّرة تسير بخطى جريئة نحو المستقبل، كما تفخر بتقاليد ماضيها، وتضمّ مجموعة كبيرة من الأماكن السياحية، ومنها: المعالم التاريخيّة والمتنزّهات وأماكن الترفيه، إلى جانب أماكن الإقامة الفاخرة التي توفّرها لضيوفها.
الدرعية التاريخيّة هي الموطن الأصلي للعائلة المالكة السعودية، وأوّل عاصمة سعودية، وتضمّ الأحياء التاريخيّة التراثيّة ذات الرمزيّة، مع مجموعة من الحدائق والأسواق، فضلًا عن مشاهد طبيعيّة رائعة.
حصن المصمك في وسط مدينة الرياض بدوره، عبارة عن قلعة تاريخيّة لعبت دورًا هامًّا في تاريخ السعوديّة، ولمّا تزل تحظى بشعبيّة كبيرة، باعتبارها من مباني الرياض الأصلية القليلة الباقية إلى الوقت الحاضر. إلى ذلك، يمثّل مركز الملك عبد العزيز التاريخي أحد المعالم الحضارية والثقافية في السعودية.
إشارة إلى أنّ التسوّق جزء هامّ من السياحة في الرياض، بالإضافة إلى الرحلات البريّة وحفلات الشواء والترفيه في المناطق الرملية.

أملج

تتألّق شواطئ مدينة أملج الهادئة، حيث النخيل يتمايل على الرمال البيض، والبحر يأوي الأحياء البحريّة في أعماقه الصافية. أملج وجهة مثاليّة لعشّاق الغوص، فمياهها دافئة تأوي السلاحف الخضر والسلاحف صقريّة المنقار والدلافين والأطوم، فضلًا عن أكثر من 1200 نوع من الأسماك، و300 نوع من الشعب المرجانية، ممّا يعتبر أكبر بأربعة أضعاف لتلك الموجودة في البحر الكاريبي.

ينبع

تنقسم مدينة ينبع إلى جزأين رئيسين: المدينة الحديثة حيث المنشآت النفطيّة والمصافي، وينبع البحر المحطّة الهامّة في طريق تجارة التوابل واستقبال الحجّاج. وتعدّ ينبع من مناطق الجذب السياحيّة الهامّة، إذ تكثر فيها الأماكن الأثريّة والشواطئ الرمليّة والمنتجعات الفخمة التي تقدّم خدمات راقية للسائحين. وهي من مناطق الغوص في السعودية، وتضمّ المراكز الخاصّة بتعليم وممارسة هذه الرياضة الشيّقة للانطلاق في عالم المغامرات في أعماق البحر الأحمر. ويفضّل بعض زائري ينبع الاتجاه إلى جزيرة أبو قلاوة، حيث المغارات المرجانية وأسماك البراكودة وفرصة استكشاف حطام سفينة إيونا.
يحكي منزل لورنس العرب في قلب ينبع القديمة، بدوره، فصولًا شيّقة من تاريخ المدينة عبر العصور، إذ سكن الضابط الإنجليزي الشهير هذا المنزل بين سنتي 1915 و1916. وهو عرف الترميم، ليصبح متحفًا يستقبل الزائرين والسائحين والمهتمّين طوال العام.



ديكور رومانسي
في غرفة نوم الزوجين

عند تأثيث غرفة نوم الزوجين أو تجديد ديكورها الـ«مودرن»، تجذب إطلالتها الرومانسيّة، التي يحملها بعض التفاصيل. وفي هذا الإطار، تُعدّد مهندسة الديكور ديالا غمراوي، مجموعةً من الأفكار سهلة التطبيق لتصميم غرفة نوم ذات أجواء حالمة.

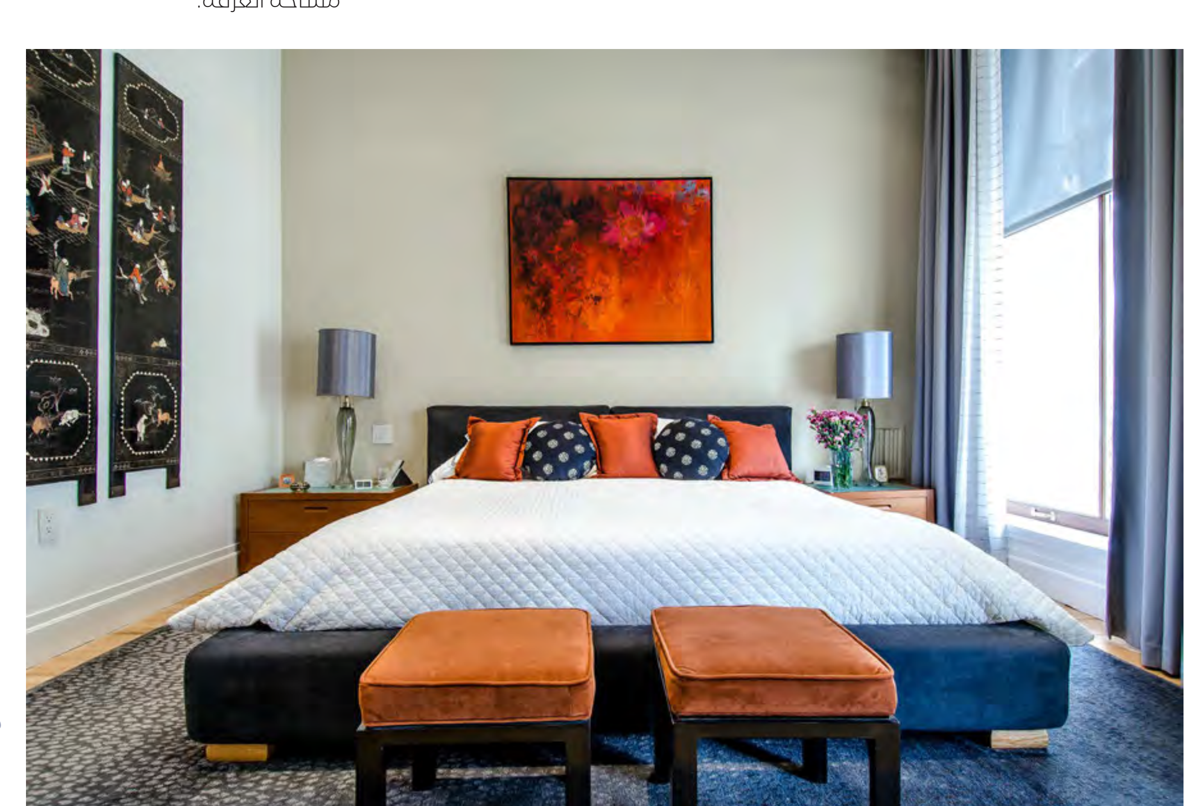
بيروت ـ ماغي شمّا





1. الـ«كانوبي»، هو عبارة عن قماش من الشيفون الناعم باللون الأبيض أو من الدانتيلّا يُظلّل السرير، وينسدل فوق وسط السرير أو أطرافه الأربعة أو خلفه. يحقّق حضوره جوًّا رومانسيًّا، في غرفة الزوجين.

2. الكرسي (شيزلونج) ذو الملمس الناعم، كذلك المبطّن بالفرو أو الساتان أو الدانتيلّا يلفت في المكان، وكذا الأمر في شأن الكرسي المعلّق الذي يتخذ هيئة الأرجوحة. لكنّ حضور أحد هذين الكرسيين رهن بكبر مساحة الغرفة.

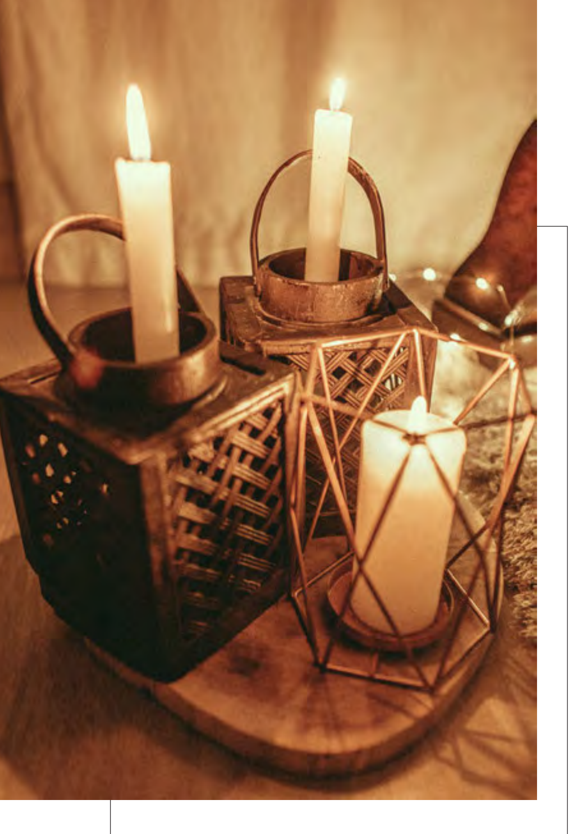


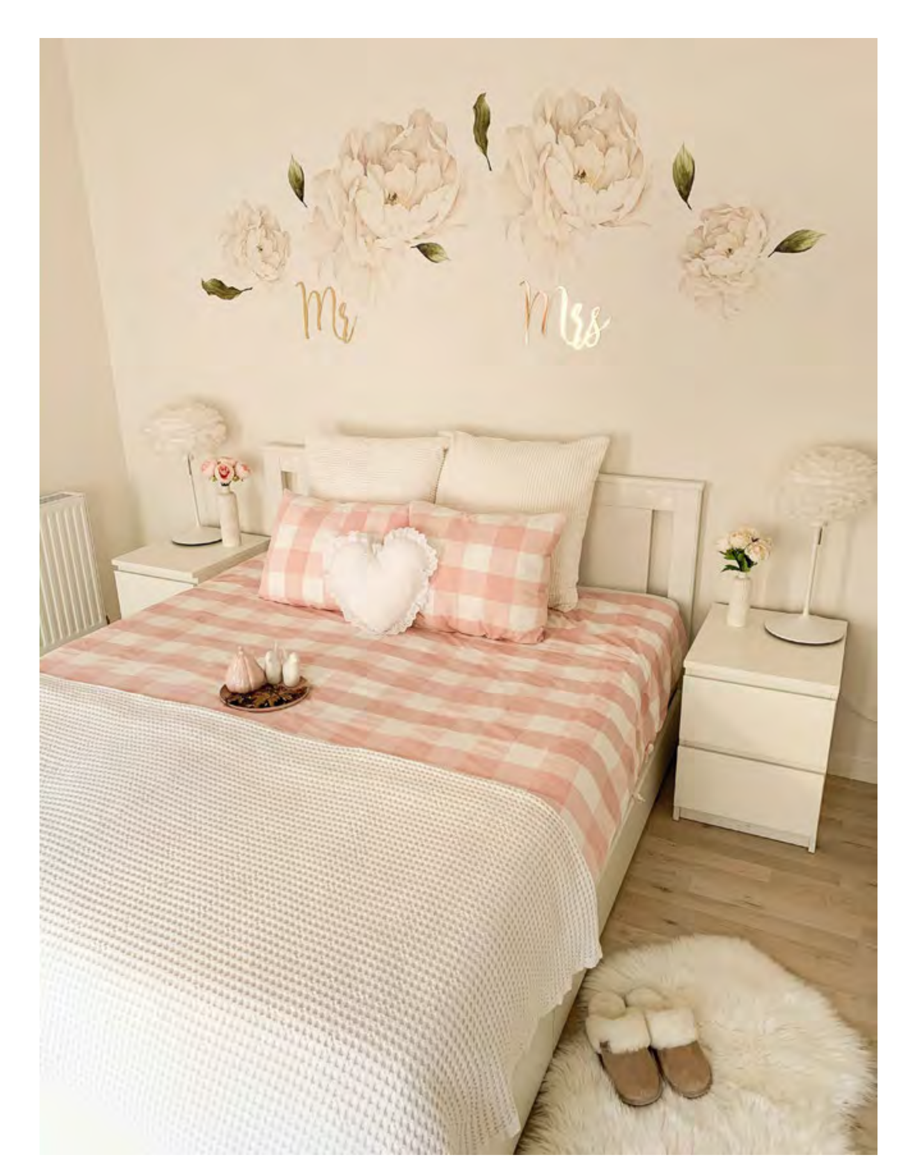
3. في غرفة نوم الزوجين الرومانسيّة المعاصرة، تُستبعد الزخرفات، لو أنّه لا مانع من حضور النقوش الخفيفة عبر الأقمشة فيها، ولا سيّما مفرش السرير السادة أبيض اللون ومتعدّد الطبقات، وذو الأطراف المشغولة من الدانتيلّا. ويفضّل أن يكون حشو السرير طريًّا، مع استخدام المخدّات المصنوعة من الريش. إشارة إلى أنّ لا قاعدة في الديكور تدعو إلى اختيار الوسائد الثانويّة، محمّلة بنفس النقوش الحاضرة على مفرش السرير الخارجي، لكن لا بدّ أن تتماشى ألوان الوسائد والمفرش، وكذا الأمر في شأن ملمس النسيج.



4. لا بدّ من تجنّب استخدام اللون الأحمر في غرفة نوم الزوجين، بل ألوان الباستيل الفاتحة، التي تتفاعل مع الإضاءة، فتضفي إحساسًا بالرومانسيّة. وفي هذا الإطار، يحلو دمج الزهري مع الأخضر الفستقي الفاتح، أو الأزرق مع الزهري والرمادي الفاتح، أو درجات الألوان الترابية كالبيج مع مشحات بالزهري.

5. للمرآة الموظّفة في ديكور غرفة النوم جاذبيّة، بخاصّة تلك المُزوّدة بإنارة مخفيّة خلفها، مع انتقاء إطار لها بلون الخشب البنّي أو الرمادي، بصورة تنسجم مع عناصر الغرفة الأخرى، لا سيّما السرير. وإذا كانت الغرفة فسيحة، يمكن توزيع مجموعة من المرايا ذات الأشكال الهندسيّة والأحجام المختلفة في زاوية الجلسة، بالغرفة. وثمّة فكرة تقضي بوضع مرآة من «الأنتيك» في الغرفة المعاصرة، ما يرسم لوحة ديكور متعدّدة الهويّات. وفي الغرفة الفسيحة، يُفضّل اختيار مرآة طاولة التسريح كبيرة للغاية، بصورة تغطّي امتداد الجدار، مع تعزيزها بإنارة مباشرة على أطرافها.



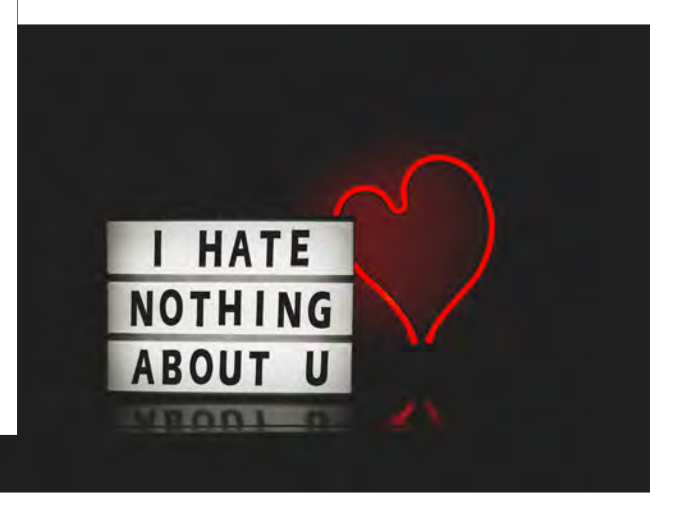


6. ديكور الـ«جبس بورد» المُزوّد بإنارة مخفيّة على سقف الغرفة لافت، كما هي الأرضيّة الباركيه أو تلك التي يفترشها الموكيت.

الإضاءة

للإضاءة دور رئيس في تحقيق الطابع الرومانسي في الغرفة، بخاصّة الإضاءة المخفيّة الخافتة باللون الأصفر، والقابلة للتحكّم في قوّتها عبر الـ«ديمر». ومن عناصر الإضاءة الأخرى في الغرفة:

- «الأباجورة» المثبتة على طاولة السرير الجانبيّة.
- الشموع التي تُضاء بطاقة البطّارية، فتخصّص لها زاوية في الغرفة، أو توزّع على منضدة التسريح (أو على الرفوف فوق السرير أو على طرف النافذة أو حتّى على طاولة السرير الجانبيّة). وتجذب الشموع على الأرضيّة، في حال كانت متحرّكة.
- «الفايبر أوبتيك لايت» يشيع إحساسًا بالليل المقمر، وهو يستخدم على السرير المزوّد بسقف، أو يدخل في ديكور الجبس فوق السرير.
- الطلاء، الذي يسمّى بالـ«فلوريسان»، يتراءى في العتمة على الجدران البيض كأنّه نجوم موزّعة عليها، وعلى السقف.
- الإضاءة الصغيرة الناعمة التي توضع على الـ«كانوبي».
- الإضاءة المخفيّة، الموزّعة أسفل السرير، والمسلّطة على الأرضيّة، ما يشي كأن السرير طائر، وتلك المخفية المثبتة خلف أطراف السرير، إذا كان ظهره ممتدًّا على كامل الجدار أو مشغولًا من الخشب المحفور أو المفرّغ.





معجّنات مالحة
سهلة الإعداد

سواء تعلّق الأمر بالفطور، أو بـ«سناك» سريع، أو بوقت السهرة، تجذب المعجّنات المالحة بطعمها، وهي سهلة التحضير وقليلة المكوّنات. «سيدتي» تدعو القرّاء إلى تجربة هذه الوصفات، التي يمكن تناولها مع المربى والجبن الكريمي والأعشاب...

بيروت ـ «سيدتي»



كعكات للفطور

المقادير

- 3 أكواب من الدقيق متعدّد الاستخدامات
- نصف الكوب من السكّر
- 5 ملاعق صغيرة من الـ«بايكينغ باودر»
- نصف الملعقة الصغيرة من الملح
- ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة
- حبّة من البيض، مفقوسة (بالإضافة إلى حبّة إضافيّة لطلاء دوائر العجين)
- كوب من الحليب، سائلا

طريقة التحضير

1. يُسخّن الفرن على حرارة 200 درجة مئويّة. يُمرّغ ورق الخبز، بالزبدة.

2. تُضاف المكوّنات الآتية، إلى وعاء: الدقيق والسكّر والـ«بايكينغ باودر» والملح، مع الخلط جيّدًا. ثمّ، يخلط الخليط مع الزبدة.

3. يُقلّب الحليب والبيض، في وعاء صغير. ثمّ، يُضاف الخليط السائل إلى خليط الدقيق، حتّى تتشكّل عجينة متجانسة. تُعجن العجينة على سطح، منثورًا الدقيق عليه، وترقّ. ثمّ، تُشكّل العجينة على هيئة دوائر، بسمك إنش لكل منها، فتقطّع إلى دوائر صغيرة بحجم 2.5 بوصة، بوساطة القطّاعة. وتوزّع على ورقة الخبز التي تبطّن صينيّة الفرن، وتطلى بالبيض، بوساطة الفرشاة.

4. تُخبز الدوائر لربع الساعة في الفرن الساخن، مع ملاحظة تحوّل لونها إلى الذهبي، مع انقضاء الوقت المذكور.

المكوّنات تكفي لإعداد نحو 8 كعكات
وقت التحضير: 10 دقائق
وقت الطهي: 15 دقيقة

قراقيش مالحة

المقادير

- كوب وربع الكوب من الدقيق متعدّد الاستخدامات
- ربع الملعقة الصغيرة من بودرة البصل
- ربع الملعقة الصغيرة من بودرة الثوم
- ربع الملعقة الصغيرة من مسحوق الحرّ الأحمر
- ربع الملعقة الصغيرة من الـ«بابريكا»
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ربع الكوب من الماء
- ملعقة كبيرة من العسل
- الملح، بحسب الرغبة

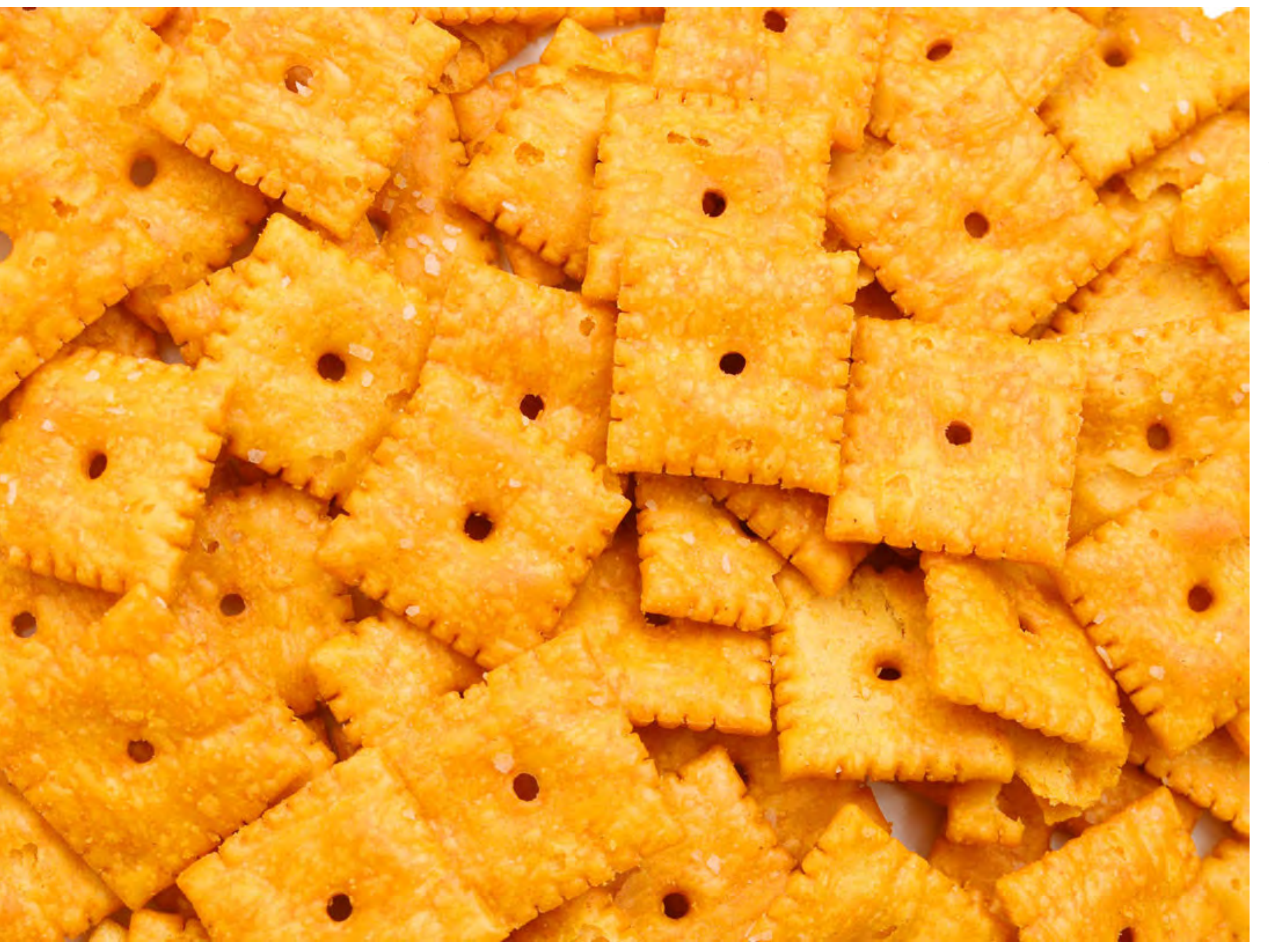
طريقة التحضير

1. يُسخّن الفرن على حرارة 200 درجة مئويّة.
2. تُضاف المكوّنات الآتية، إلى وعاء: الدقيق وبودرة البصل وبودرة الثوم ومسحوق الحرّ والـ«بابريكا»، مع الخلط جيّدًا. ثمّ، يخلط الخليط، مع الزبدة.
3. يُخلط الماء والعسل، في وعاء صغير. ثمّ، يُضاف الخليط السائل إلى خليط الدقيق، حتّى تتشكل عجينة متجانسة.
4. تُعجن العجينة، فتفرد على سطح، منثورًا الدقيق عليه، فتقطّع بالقطّاعة، بحسب الشكل المرغوب. يوزّع الملح عليها. وتُخبز لعشر دقائق.

وقت التحضير: 5 دقائق
وقت الطهي: 10 دقائق



قراقيش بطعم الجبن



المقادير

- كوب ونصف الكوب من جبن الـ«تشدر»، مبشورًا
- كوب من الدقيق متعدّد الاستخدامات
- كوب ونصف الكوب من دقيق الذرة
- ربع الكوب من الملح
- 6 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الماء البارد

طريقة التحضير

1. تُضاف المكوّنات الآتية إلى وعاء الخلّاط الكهربائي: الجبن والدقيق ودقيق الذرة والملح. تُضرب المكوّنات على سرعة متوسّطة، لنحو ثلاثين ثانية، وذلك حتّى يتشكل خليط متجانس. ثمّ، تضاف الزبدة، مع ضرب المكوّنات مجدّدًا لنحو عشرين ثانية. من المُلاحظ أن الخليط سيشبه الرمل. يصبّ الماء بعد ذلك، تدريجيًا، مع الضرب مع كلّ إضافة (نحو 10 مرّات). من الملاحظ أن العجينة ستتكتلّ.

2. تنقل العجينة إلى سطح، منثورًا الدقيق عليه، فتُعجن باليدين، وتقسّم إلى قسمين. ويُشكل كلّ قسم هيئة مربع، بسمك 6 إنشات. عند ملاحظة أن العجينة جافّة، هي ترطّب بالماء البارد.

3. يُطوى كل جزء من العجينة بورق النايلون، ويُحفظ في الثلّاجة لنحو 45 دقيقة (حتّى يومين).

4. يُسخّن الفرن على حرارة 177 درجة مئويّة. تُبطّن صينيتان بورق الخبز.

5. يُفرد كلّ قسم من العجين على سطح، منثورًا الدقيق عليه. يرق على هيئة مربع بحجم 9 إنشات. تشكل العجينة بوساطة القطّاعة بعد ذلك على هيئة مربعات صغيرة، توزّع بترتيب في صينيّتي الفرن. يستخدم عود الأسنان لوخز كلّ مربع صغير، من المنتصف. ينثر الملح على المربعات.

6. تخبز الصينيّتان لنحو 20 دقيقة، مع ملاحظة تحوّل اللون إلى ذهبي بنّي على الجوانب. توضع القراقيش جانبًا، قبل التقديم.

المكوّنات تكفي لإعداد نحو 128 حبّة صغيرة

وقت التحضير: 60 دقيقة

وقت الطهي: 16 دقيقة



التسامح..
القلب النابض لحياة طيبة خالية من العنف

التسامح مبدأ إسلامي أصيل.. والدين الحنيف يدعو دائماً إلى العيش المشترك والحوار مع الآخر باعتبار الحوار واجباً دينياً وضرورة إنسانية، وأن التعدد والتنوع دليل على قدرة الله تعالى وحكمته، مصداقاً لقول المولى عزّ وجل «ومن آياته خلق السماوات والأرض واختلاف ألسنتكم وألوانكم إن في ذلك لآيات للعالمين».
د. أحمد كريمة أستاذ الشريعة الإسلامية بجامعة الأزهر؛ يبين لنا قيمة التسامح في الإسلام وما يجب أن يفعله المسلم لترسيخ هذا المبدأ الأصيل:

القاهرة - محمد عمر

كيف أرسى الإسلام قيم التسامح؟

قيم التسامح التي أرساها الإسلام بين المسلمين أنفسهم ومع غيرهم لها أدلة شرعية ومقاصد حكيمة تشهد بالريادة لهذا الدين الذي من أخص خصوصيات رسوله صلى الله عليه وسلم «وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين».. والتسامح بما ينطوي عليه من الصفح والعفو وقبول الآخر والتعايش معه له أصوله التشريعية وشواهده التطبيقية.. فمن ذلك المؤاخاة في المجتمع المسلم، قال الله عز وجل «إنما المؤمنون إخوة فأصلحوا بين أخويكم واتقوا الله لعلكم ترحمون».

ومن أسمى صور التسامح الإصلاح المجتمعي بين المسلمين دون النظر إلى طائفية أو مذهبية قال الله عز وجل «فاتقوا الله وأصلحوا ذات بينكم وأطيعوا الله ورسوله إن كنتم مؤمنين».

قيم التسامح

هل يكون التسامح مع غير المسلمين فقط؟

للأسف قيم التسامح يُراد بها الآن المعاملات مع غير المسلمين فقط، وهذا بعض من كلٍ، وقليل من كثير وفاقد الشيء لا يعطيه.. فهلا أقمنا «الوفاق الإسلامي» أو «التقريب المذهبي» أو الإصلاح المجتمعي بين متنازعين وبين فرقاء يتقاتلون لحطام الدنيا.. ويوم أن نحقق بموضوعية ومصداقية قيم التسامح بين المسلمين أولاً نكون مؤهلين حقاً وصدقاً للتسامح مع غير المسلمين، وقيل في المأثور «كيف يستقيم الظل والعود أعوج»، فالأولى في فقه الأولويات والمصالح والمقاصد تفعيل التسامح الإسلامي بين المسلمين ثم بعد ذلك مع غير المسلمين، وعلى وجه الخصوص مع الموادعين الذين لم يغتصبوا مقدسات المسلمين، ولا يتآمرون على نهب ثرواتهم ولا هضم حقوقهم.

ما أثر التسامح على حياة الإنسان؟

التسامح سعادة في الدارين والنموذج الحقيقي للتسامح هو الرحمة المهداة رسول الله صلى الله عليه وسلم، ومن نعم الله على الإنسان إكرامه بفضيلة التسامح التي تميزه عن سائر المخلوقات؛ لأنه يتعلق بالمشاعر الروحانية والنفس الإنسانية الطيبة التي تبحث عن رضى الرحمن والدرجات العلى من الجنان بالعفو والمسامحة واللين والرحمة والرفق.. كما أن التسامح خلق إنساني يدفع صاحبه إلى العدل مع القدرة، ولذا فهو من أرقى أنواع الإحسان إلى النفوس.. والنفس تميل إلى منْ يتسامح معها ويحسن إليها، ومن أفضل ما قيل عن التسامح أنه يعد القلب النابض لحياة طيبة ونفس زكية خالية من العنف والتطرف، وقيل عنه إنه دعامة من دعائم العلاقات الإنسانية الإسلامية؛ لأنه يؤدي إلى نبذ الشحناء والبغضاء والترفع عن سفاسف الأمور مع قبول الآخر وغرس المحبة.



> من نعم الله على الإنسان إكرامه بفضيلة التسامح التي تميزه عن سائر المخلوقات

د. أحمد كريمة أستاذ الشريعة الإسلامية بجامعة الأزهر

التعايش السلمي الإنساني

ما مظاهر التسامح التي يجب أن يعامل بها الإنسان غيره؟

التسامح دعوة ربانية لرسوله بقوله: (فاعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الأمر) قال ابن سعدي: هذه الآية جامعة لحسن الخلق مع النَّاس، وما ينبغي في معاملاتهم، فالذي ينبغي أن يعامل به النَّاس، أن يأخذ العفو، أي: ما سمحت به أنفسهم، وما سهل عليهم من الأعمال والأخلاق... ويتجاوز عن تقصيرهم، ويغض طرفه عن نقصهم.. وعلى الإنسان أن يقتدي برسول الله الذي ضرب لنا المثل والقدوة في التسامح والعفو، فلم ينتقم من أحد ولم يرد الإيذاء إلا بالعفو والصفح لمن أذاه في عرضه وجسده وحياته، فكان شعاره يوم فتح مكة «اليوم يوم المرحمة»، وفي المعاملات عن جابر بن عبد الله، رضي الله عنهما أنَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «رحم الله رجلاً سمحاً إذا باع، وإذا اشترى، وإذا اقتضى».

فعلينا أن نتعلم مسامحة أنفسنا، ونشد عليها لنتسامح مع الغير ونتعايش مع الآخر التعايش السلمي الإنساني؛ ولنعلم أن للتسامح قوة تبني المجتمعات بل الأمم والحضارات؛ لأنه نقيض العنف والغلو والتطرف، بل هو باب للرحمة والمحبة والسلام والأمان.

تعزيز احترام الفرد لذاته ولغيره

وما أثره على المجتمع؟

التسامح هو خلق للإنسانية يعزز احترام الفرد لذاته ولغيره، وهو تشريع يضمن تحصيل الحقوق والواجبات؛ ليخلق مجتمعاً يضمن الحقوق والحريات وحقن الدماء؛ لكونه يرسخ مبادئ الاعتراف بالآخر، كما أن التسامح هو خلق الأديان، وأن القرآن يؤكد على التعايش مع أصحاب الديانات الأخرى بقوله تعالى (لكم دينكم ولي دين)، مما يؤكد على السماحة والتعايش.. والرسول محمد عليه الصلاة والسلام عندما هاجر من مكة إلى المدينة اعترف بالأديان ووضع دستوراً يتكون من 52 مادة منها 25 خاصة بالمسلمين و27 لغير المسلمين لتنظيم حياتهم، مما يؤكد على أن الدولة تتسع للجميع والعلاقة بين نسيج الشعب الواحد هو الترابط والتراحم والتسامح.

إحساس امرأة ناضجة

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت: لم أتذوق طعم الحب ولم أعرفه في مراهقتي، ورفضته في شبابي، ولكنه اقتحمني دون إرادة مني وأنا في ربيع عمري، فكيف لقلب عاش الغربة حقبة من الزمن يعود للوجود مرة أخرى؟ وكيف تتغير مشاعرنا وعواطفنا فجأة بدون مقدمات؟ سؤال طرح نفسه على ساحة أفكاري يبحث عن إجابة، ترى ما الذي جرى لأحاسيسي؟... أحاسيسي التي كانت ترفض أي اقتحام أو تسلل لكياني، فقد اعتدت أن أعيش بلا عواطف تلامس أعماقي، عشت سنوات طويلة بمشاعر حرة وأحاسيس طليقة، لا شيء يقيدني، سنوات لم يستجب قلبي لكل من حاول أن يطرق باب أحاسيسي ليوقظها.. عشت خالية البال، أنام بدون أن أفكر أو أشتاق لأحد،... أستيقظ دون أن أنتظر من ينعش أحاسيسي، أو يحرك مشاعري.

جعلني أنظر إلى نفسي ولسان حالي يقول: ما هذا الذي تعيشينه؟ ما هذا الذي تشعرينه؟ أفكر وأسأل ذاتي، من يكون لأتنازل عن حريتي من أجله؟ من هو حتى أنسى نفسي في وجوده؟ من هو حتى يحتل في قلبي كل هذه المساحة ويأخذني إلى عالم آخر؟

وأصارح نفسي وأسألها، كيف شعرت بأحاسيس رائعة في هذا العمر وفي الوقت غير المناسب؟ كيف قابلته ووجدته دون أن أبحث عنه؟ وكيف وافقت على الزواج منه؟ بعد أن تغلغل حبه إلى أعماق قلبي الواهن، وتربع على قمته، وحلق كياني في عالم مختلف، وأشعرني بأني مركز اهتمامه وأهم قضاياه، وتربعت على عرش قلبه؛ فعشت أحاسيس رائعة من خلال كلماته وهمساته، وتصرفاته الممزوجة بالتقدير والاحترام والصدق، فأيقظ فكري وكياني، أيقظ مشاعر متوقفة منذ زمن بعيد،.. لم أكن أتخيل نفسي يوماً أن أعيش فيه، عالم صاخب مليء بمشاعر أقف أمامها مذهولة ولا أصدق نفسي أني أعيشها، أفكر في لحظات وأعجب لتصرفات لم تكن يوماً متواجدة في قاموسي، وأسأل نفسي هل أنا في حلم أم واقع؟ وأعاود سؤالي لنفسي كيف كانت حياتي قبله؟ كيف كانت لحظاتي بدونه؟ وكيف كنت أعيش أيامي بشكل عادي راضية بواقعي؟ لا يشغل حياتي سوى حاضري، أعطي وآخذ من المقربين والمحيطين بي، عشت ولله الحمد في سعادة بين الأهل والأصدقاء والعمل، لم أترك فرصة تضيع مني إلا واستشعرت معها بطعم الحياة..... ولكن حياة كان ينقصها الاستمتاع، وهو ما وجدته وأعيش أروع معانيه معه... وارتبطت لحظات حياتي.. بلقائه.. امرأة تُشحن عواطفها كل صباح ومساء بوقود حبه الدافئ، والتحمت نشوة سعادتي بهمساته الحانية.. امرأة عاشت معه البسمة وانطلاقة الضحكة بين أحضان حروفه وكلماته.... فدخل أعماق نفسي بقوة السيل الجارف وغزا حاضري، وتربع على مشاعري وأفكاري وقرارات حياتي، حب تمكن من أن يحول إحساس امرأة ناضجة لإحساس طفلة في غيرتها ولهفتها وخوفها، فأحياناً أشعر به وهو يحولني لطفلة تتصرف بجنون الطفولة وبراءتها.. تغار عليه، تبحث عنه، تخاف عليه، إنه إحساس جميل أشعر به، كم أنا سعيدة بهذا الحب الذي يحتويني.

برج السرطان CANCER

22 يونيو - 22 يوليو

الكوكب المسيطر: القمر
العنصر: الماء
اليوم المحبب: الإثنين
اللون المفضل: الأبيض والفضي
المعدن: الفضة
الحجر الكريم: اللؤلؤ
الأرقام: 2 - 11 - 20 - 29
الأبراج المتوافقة مع السرطان: الثور، والعذراء، والعقرب، والحوت، والسرطان، وأحياناً الجدي.
مشاهير برج السرطان: غادة عبد الرازق، نوال الزغبي، نيكول سابا، هاني سلامة، بريانكا شوبرا، منى زكي، توم كروز، جينيفر لوبيز، ليندساي لوهان.

القاهرة ـ عبير فؤاد



ليندساي لوهان

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: «المريخ» بمواجهتك وعليك أن تتأنى في قراراتك. السبت والثلاثاء والأربعاء: يمكنك توجيه قواك لأعمال نافعة. تزداد نقاطك الإيجابية وتتحرك بثقة. الأحد والإثنين: لا تغامر، أما الخميس والجمعة، فالزم الكتمان.
الحب: «فينوس» بمنزل الحظ يعدك بتقارب أفضل مع الأحباب. تميل للرومانسية وتُظهر شجاعة في التعبير عن مشاعرك. إذا كنت متزوجاً، قاوم ميلك للعناد وينصحك الفلك أيضاً أن تتجنب الفخر بنفسك يومي الخميس والجمعة.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: في الأفق نشاطات وأعمال ومشروعات تحسن إدارتها. تستطيع أن تكسب الدعم بسهولة وتمسك بزمام الأمور. الثلاثاء والأربعاء: تصرف بهدوء إذا واجهتك ضغوط تكبل حركتك ولا تعطِ الثقة إلا بعد دراسة وتمحيص.
الحب: «عطارد» بمنزل الحظ يساعدك على توطيد صداقاتك. تميل للقاء الأصدقاء وتجمعك بهم مشاعر صادقة، وقد يكشف لك أحدهم أسراراً خافية. الثلاثاء والأربعاء: ينصحك الفلك بعدم الدخول في اشتباكات مع أي شخص.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: «المريخ» في وضع داعم يمنحك إرادة قوية وعزيمة جبارة. كما أن الجرأة والشجاعة هما أدواتك في هذه الفترة. السبت والإثنين والخميس والجمعة: يجب أن تراجع خطواتك وتضاعف تركيزك واصبر على المصاعب.
الحب: «فينوس» بمواجهة برجك ما يتسبب في سوء تفاهم مع الأحباب أو شركاء الحياة، ومع ذلك الثلاثاء والأربعاء: الفلك يعمل لصالحك، وقد تجد نفسك محاطاً بالداعمين والمعجبين وقد تنفرج أيضاً أساريرك لسماع خبر مفرح.

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «المريخ» ببرجك يمنحك إصراراً وروحاً واقعية تساعدك على إدارة أعمالك. «الشمس» و«عطارد» معاكسان لذا قد تشعر بالتشوش خاصة يوم الأحد والإثنين والجمعة، وحينئذٍ عليك أن تتأنى وتنظم أفكارك وتحمي نفسك من المكائد.
الحب: «فينوس» بمنزل العلاقات يمنحك طاقة إيجابية وحضوراً وتأثيراً أخاذاً. قد تشعر بالتشوش عائلياً وعلاقتك بالأهل والأقارب تتطلب منك استعداداً للتعامل بمرونة وقبول الاختلاف، وعليك ألا تتسرع في قراراتك وفي إدارتك للخلافات.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: «عطارد» يمنحك وقتاً مناسباً لتحديد الأهداف واتخاذ قرارات سليمة. لديك قدرة على الابتكار وتبدو في كامل لياقتك وقد تحقق نتائج رائعة. السبت والثلاثاء والأربعاء: انتبه وحافظ على تركيزك تجنباً لارتكاب أخطاء.
الحب: «الشمس» بمنزل العلاقات تدعمك عاطفياً واجتماعياً. قلبك يتوق للحب والمثالية، والوقت مثالي للإصلاح خاصة الأحد والإثنين والخميس والجمعة. عائلياً، تميل للعصبية وقد تفرض عليك مسؤوليات جديدة ابتداءً من الثلاثاء القادم.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: «المريخ» داعم ويدفعك لتطوير أعمال ومشاريع. تندمج بسرعة في علاقتك بالآخرين وتنفعك قدرتك على التخطيط الجيد قبل أي حركة. الأحد والإثنين والخميس والجمعة: لا تتسرع في ردودك، وعليك بتنظيم جهودك ونفقاتك.
الحب: ما زال «فينوس» ببرجك ويعدك ذلك بلقاءات حلوة تجمعك بالأحباب والأصدقاء. تتمتع بالمزاج الحلو وتستمع جيداً للآخرين. الأحد والإثنين: اعتمد اللباقة، والخميس والجمعة: حاول أن تجد أرضية مشتركة تجمعك بالأهل والأقارب.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: رغم الضغوط، «الشمس» ببرجك تدفعك للعمل بحماس والفلك يساعدك أن تتصرف بدبلوماسية وتتحمل مسؤولياتك بشجاعة، فقط احترس في الأمور القانونية واحمِ حقوقك وتجنب المغامرة طوال الأسبوع.
الحب: «عطارد» ببرجك يمنحك كل التألق. تسحر من حولك وتجذبهم إليك وتزداد الفرص أمامك للاقتراب ممن تحب ولعقد صداقات وطيدة، فقط الزم التواضع وإذا كنت متزوجاً لا تبالغ في مقاومة ولوم شريك حياتك.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: «المريخ» بمنزل الحظ يساعدك على التطور وتحقيق مكاسب. يمكنك إعادة توجيه أمورك لمسارها الصحيح خاصةً يوم السبت والثلاثاء والأربعاء، ثق بنفسك. الأحد والإثنين والخميس والجمعة: لا تتسرع في ردود فعلك وأقوالك.
الحب: «فينوس» بمنزل الأصدقاء يعدك بأجواء عاطفية واجتماعية موفقة، وتنجح في تقريب وجهات النظر المختلفة مع الأحباب والأصحاب، وإذا كنت خالياً قد تتحول علاقة صداقة إلى حب. ابتعد عن الثرثرة والتعالي طوال الوقت.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «الشمس» و«عطارد» داعمان ويمنحانك مواهب خلاقة. تتكلم بشجاعة ويسهم رأيك في توضيح أمور مهنية. الأحد والإثنين والخميس والجمعة: يسمح لك الفلك بالسيطرة، أما السبت والثلاثاء والأربعاء، فاعمل في صمت وبدقة.
الحب: «فينوس» قد يثير الخلافات مع الأحباب، ومن المهم أن تتفادى الحوارات شائكة. استرخ وحاصر مصادر القلق. الأحد والإثنين والخميس والجمعة: يقفُ بجانبك الأصدقاء وقد تقوم بخطوات بناءة نحو من تحب.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: رغم الضغوط، تستطيع أن تخطط جيداً لمستقبلك وتجتهد لتنمية مدخراتك، وتبدو ملهماً وملماً بأمور كثيرة. «عطارد» بمواجهة برجك لذا عليك أن تنتبه لحقوقك، أما الإثنين والثلاثاء، فكن دقيقاً وضاعف حذرك.
الحب: من الثلاثاء القادم، الوقت مناسب لإصلاح علاقتك بالأحباب، لكن عائلياً واجتماعياً ما زالت الضغوط قائمة، وعليك أن تكون أكثر صبراً مع الأهل والأقارب والأصحاب وتفادَ الصدام معهم، وإذا كنت متزوجاً اضبط انفعالاتك.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: السبت والأحد والخميس: تعمل بجدية وجلد لإنجاز أعمالك وقد تجد حلولاً لمشاكل عالقة، ما عدا ذلك يجب أن ترتب أفكارك لتقاوم التشوش، وابتداءً من الثلاثاء تأنَّ في توقيع الأوراق والعقود واهتم بصحتك.
الحب: «فينوس» بمنزل الحب يمنحك الكثير من الفتنة والإغراء. تبدي تعاوناً وتعاطفاً مع المحيطين بك. إذا كنت متزوجاً، قد تميل للتمرد على الطرف الآخر ابتداء من الثلاثاء القادم. حاول أن تهدأ.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: من الأحد للأربعاء: تتحرر من ضغوط وتنظم جيداً أولوياتك، وقد تصل لحلول مدهشة من خلال رؤيتك للأمور بوضوح، عليك أن تبحث جيداً ما يرد إليك من معلومات في أول وآخر الأسبوع.
الحب: رغم الخلافات ورغبتك في التحرر من القيود، بإمكانك إصلاح علاقاتك من الأحد للأربعاء، بشرط أن تصبر ولا تبالغ في ردود أفعالك، وإذا كنت متزوجاً، ابقَ هادئاً مع شريك حياتك يومي الخميس والجمعة.

بحثاً عن الأمان



محمد فهد الحارثي

@mfalharthi

■ منحتك الحب فامنحني الأمان. أريد أن أنتقل معك من عالـم الاحتمالات إلى سـعادة الواقع. سـعادتي تنسـجها ببساطة بين يديك، وبوابات الفرح تفتح أبوابها مع رؤية عينيـك. أريـد أن أكـون معـك الواحـد، أن نصبـح الأنـا المشـتركة وليـس الطرفين. تتعبني الظنـون وتقلقني المخاوف. طموحي أن أكتب أجمل فصول حياتي بتوقيعك. وأخاف أن يصبح ما ننسـجه اللحظة ماضياً لذكرى جميلة لم تكتمل.

أحمـل لك فـي القلب حباً لا ينتهي، ورصيـداً لا ينضب، فأعطني الفضاء الذي يسـتوعب هذا الحب، اسـمح لهذا النهر أن يفيض بحبه في أراضي عالمك. يا شخصاً جعل من حياتي قصيدة، وصاغ تفاصيلها من حروف عطائه.

جعلت نور الفرح يشرق في حياتي، بعدما ظننت أنه غرب للأبد، أضـاءت بيارق الزهو فضاء أيامي، وسـكبت معها أجمل أغاني البهجة والسعادة. علّمني حبك أن أتعرف إلى معاني الحياة وأبجدياتها من جديد.. تعلمت منك أن أنظر إلى الجانب المشـرق في الحياة، وأننا نسعد حينما نقدم معاني الخير على هواجس الظنون.

أحتاجـك حقيقـة في حياتي، تتجسـد فـي كل تفاصيل أيامي. من الصعـب أن أرى النهر، وتحرمني من الارتواء. من الصعب أن أتنازل عن السعادة، بعدما لامست مكنون الفـرح معك. لا أمانع فـي التضحيات، وعنـدي عالم من الحب، ومزيد من الحنين. فقط أشعِرني بالأمان..

اليوم الثامن:

حياتي تنقسم إلى قسمين
عمر سرق مني قبل لقياك
وآخر يبدأ كل يوم مع رؤياك.

للتفاعل مع الكاتب عبر **sms**
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: **80833** | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net

النسخة الورقية NOW ONLINE

معاً نحن أقوى



بنسختيها الورقية
والإلكترونية



اقرئيها الآن

WWW.SAYIDATY.NET


TIFFANY & CO.